



dr Will Cole

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla **WEGETARIAN**

Kompletny przewodnik jak zwiększyć energię,
poprawić funkcjonowanie mózgu,
zrzucić zbędne kilogramy i zlikwidować stany zapalne

POCHWAŁY

„Aby połączyć istniejące koncepcje i uczynić z nich pożyteczne sposoby naprawy świata, potrzeba prawdziwego geniuszu. Właśnie tak pracuje doktor Will Cole, autor książki *Ketotarianin*, która zainicjowała potężny ruch. Żałuję, że wcześniej o tym nie pomyślałem. Jednocześnie bardzo się cieszę, że tak wspaśniały umysł i, co ważniejsze, tak wybitny lekarz, opracował ten pomocny plan, który od teraz będzie dostępny dla wszystkich zainteresowanych”.

— Alejandro Junger, lekarz medycyny,
autor bestsellerów „New York Timesa”

„Doktor Will Cole podchodzi do diety ketogenicznej we właściwy sposób! Jego świeże spojrzenie na kwestię żywienia pozwoli ci odzyskać zdrowie. Opracowany przez niego program łączy w sobie najlepsze elementy diety roślinnej i ketogenicznej. Co więcej, spodoba się on zarówno twojemu ciału, jak i podniebieniu”.

— Josh Axe, naturopata, chiropraktyk, dietetyk

„Ta książka wszystko zmienia. Jeśli chcesz wiedzieć, jak prawidłowo stosować dietę ketogeniczną i roślinną, nie musisz szukać dalej”.

— Frank Lipman, lekarz medycyny,
autor bestsellera „New York Timesa”

„Książka *Ketotarianin* jest najlepszym wyborem dla osób zainteresowanych dietą roślinną. Wszystkie wymienione pokarmy opisane są pod względem ich wartości odżywczej i właściwości leczniczych – już nie musisz zgadywać. Ten plan zawiera wszystko, czego potrzebujesz”.

— Lauren Scruggs Kennedy, autorka, blogerka i inwestorka

„Przez lata szukałam sposobów na odzyskanie równowagi i zdrowia. Doktor Will Cole pomógł mi ponownie zaktywizować organizm i poczuć prawdziwą siłę. Jego plan sprawdza się zarówno w domu, jak i w podróży. To, że udało mi się przejąć pełną kontrolę nad własnym ciałem, zawdzięczam po części doktorowi Cole’owi, który przeprowadził mnie przez drogę prowadzącą ku optymalnemu zdrowiu”.

— Kathryn Budig, nauczycielka jogi

„Dzięki temu, że przez 23 lata stosowałam dietę wegańską lub wegetariańską, doskonale rozumiem problemy związane z praktyką świadomego żywienia. Książka *Ketotarianin* oferuje proste i zdrowe podejście do diety. Porady oparte na badaniach naukowych, które znajdziesz w niniejszej publikacji, pomogą ci osiągnąć optymalny stan zdrowia i samopoczucia. Bardzo się cieszę, że to właśnie doktor Will Cole zajmuje się zmianą sposobu myślenia mieszkańców naszej planety”.

— Christopher Gavigan, współzałożyciel przedsiębiorstwa
The Honest Company

„Will Cole jest jednym z najbardziej kompetentnych specjalistów medycyny funkcjonalnej, z którymi miałem przyjemność pracować. Jego książkę polecam wszystkim, którzy chcą zmienić swoje życie, nie doświadczając wrażenia niedostatku”.

— Liz Moody, autorka książek
oraz redaktorka portalu MindBodyGreen

„Doktor Will Cole pokazuje sposoby na inwestowanie w siebie poprzez stosowanie właściwej diety. Pamiętajmy, że prawdziwym kapitałem jest ludzkie zdrowie. Jego rady pozwalają skutecznie zadbać o naszą przyszłość”.

— Kelly Rutherford, aktorka

„Doktor Cole opracowuje nowe sposoby dbania o zdrowie. Jest on moim autorytetem i nauczycielem. Połączenie diety roślinnej i postu stanowi rozwiązanie problemów doświadczanych przez mieszkańców zachodniego świata. Z tej książki dowiesz się, że mniej to tak naprawę więcej. Wszyscy powinniśmy podążać tą samą drogą”.

— Joel Kahn, lekarz medycyny, kardiolog

„W domenie zdrowia wiedza to potęga. Doktor Cole uczy swoich pacjentów skutecznych sposobów optymalizacji funkcjonowania mózgu, metabolizmu i układu hormonalnego. Rozumie on, że dbałość o dobro naszego ciała dotyczy bardzo wielu aspektów życia. W jego odczuciu spory odsetek kobiet niebezpiecznie balansuje pomiędzy prawdziwym zdrowiem a sztywnymi

definicjami diagnostów. Dzięki jego pracy twoje ciało cofnie się znad krawędzi przepaści”.

— Elise Loehnen, główna moderatorka treści, Goop

„Z wielką radością zapoznałem się z tą odważną próbą połączenia diety roślinnej z zaleceniami pozwalającymi znaleźć się w stanie odżywczej ketozy. Mam nadzieję, że książka *Ketotarianin* zniechęci jak największą grupę ludzi do stosowania diety SAD, która nas zabija!”

— Jimmy Moore, autor bestsellerów

„Wierzę, że nie wszyscy powinni stosować ten sam jadłospis. Z drugiej strony dieta ketotariańska autorstwa doktora Cole’a potrafi zadowolić tych, którzy pragną złagodzić objawy stanów zapalnych, poprawić funkcjonowanie mózgu i przywrócić równowagę hormonalną. Dodatkowo proponowane przez niego zdrowe potrawy są niewiarygodnie smaczne i kolorowe”.

— Dan Churchill, szef kuchni

„Nowa książka doktora Cole’a jest bardzo pożyteczna i zrozumiała. Dzięki niej poznasz sposoby na zwalczanie problemów zdrowotnych za pomocą żywienia. Moi klienci chcą wiedzieć, dlaczego niektóre potrawy wywołują w nich konkretne reakcje. Wierzę, że ta książka pozwoli nam odpowiedzieć na szereg trudnych pytań dotyczących kwestii żywienia”.

— Nikki Sharp, ekspertka z dziedziny zdrowia

„Choć spalanie ketonów ma niezwykle wpływ na zdrowie, spożywanie zbyt dużej ilości mięsa może szkodzić. Uwielbiam tę książkę. Sam zastanawiałem się nad stworzeniem mądrej, zdrowej i roślinnej diety ketogenicznej, która sprawdziłaby się w prawdziwym świecie! To wspaniałe, że mój przyjaciel, doktor Will Cole, dostarcza nam tego pysznego i pożywnego rozwiązania!”

— Drew Ramsey, lekarz medycyny,
wykładowca psychiatrii Uniwersytetu Columbia

„Będę korzystała z książki doktora Cole’a przy opracowywaniu terapii osób cierpiących na choroby metaboliczne, takie jak otyłość, cukrzyca typu 1 i typu 2, schorzenia neurologiczne i bólowe związane z rozwojem stanu zapalnego oraz dolegliwości autoimmunologiczne układu mięśniowo-szkieletowego. Doktor Cole wykonał doskonałą pracę. W swojej książce wyjaśnia on skomplikowane procesy biochemiczne i fizjologiczne, czerpiąc z wyników najbardziej aktualnych badań. Jednocześnie opracował on program, który jest niezwykle łatwy do zastosowania. Jeśli nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów lub poprawić ogólnego stanu własnego zdrowia za pomocą sztanदारowej diety roślinnej bądź ketogenicznej, *Ketotarianin* jest właśnie dla ciebie”.

— Carrie Diulus, lekarz medycyny,
chirurg specjalizująca się w operacjach kręgosłupa;
dyrektor medyczny Crystal Clinic Spine Wellness Center;
diabetyczka chora na cukrzycę typu 1

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla **WEGETARIAN**



dr Will Cole

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla WEGETARIAN

Kompletny przewodnik jak zwiększyć energię,
poprawić funkcjonowanie mózgu,
zrzucić zbędne kilogramy i zlikwidować stany zapalne

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-128-7

Tytuł oryginału: *Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation: A Cookbook*

KETOTARIAN

Copyright © 2018 by Will Cole

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



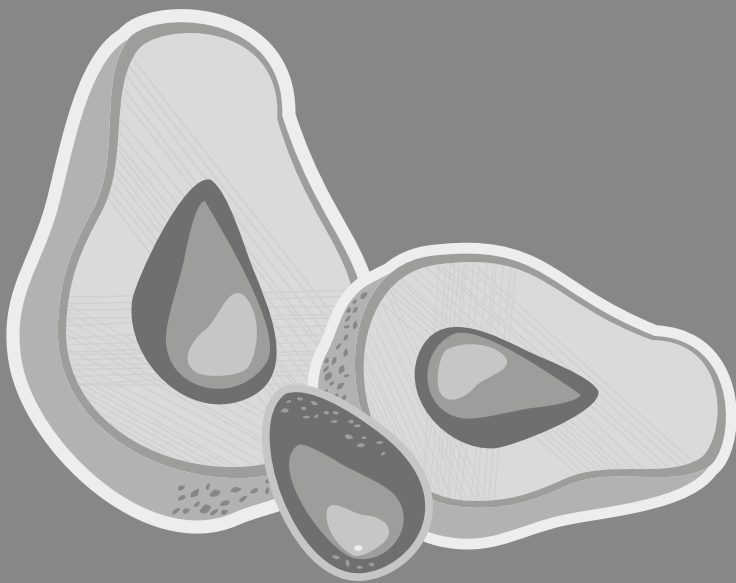
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

AMBER, SOLOMONOWI I SHILOH,

Jesteście boskim światłem mojego życia.
Pośród wzgórz i dolin znaczenie ma tylko miłość.

spis treści



wstęp:

Manifest diety ketotariańskiej 14

1 dieta ketogeniczna
(zalety i wady) 30

2 dieta roślinna
(zalety i wady) 68

3 nowa wersja diety ketogenicznej
Alchemia tłuszczów i roślin 94

4 żywność ketotariańska
Produkty polecane i takie, których należy się
wystrzegać 106

5 praktyczne aspekty diety ketotariańskiej
Jedzenie poza domem, zamienniki pokarmów
i przekąski 140

6 pierwsze kroki
Jak rozpocząć stosowanie diety ketotariańskiej 172

7 zestaw narzędzi ketotariańskich
Post przerywany i inne techniki 188

8 ketotarianin spełniony
Przepisy i plany posiłków 210

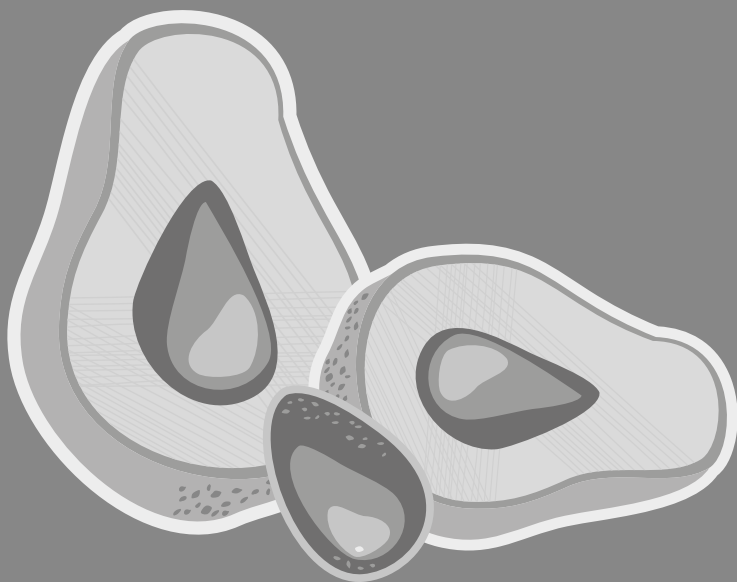
podziękowania 348

przypisy 350

o Autorze 366

wstęp

Manifest diety ketotariańskiej



dieta ketotariańska

rzeczownik

1. Spożywanie mieszanki smacznych tłuszczów i pokarmów roślinnych w celu optymalizacji procesów metabolicznych, funkcjonowania mózgu i układu hormonalnego oraz poprawy stanu zdrowia.
2. Proces przestawiania metabolizmu ze spalania cukru na spalanie tłuszczów, który uwalnia od poczucia głodu.

Ten manifest powinien zainteresować wszystkich spragnionych nowości i zdrowia. Książka, którą trzymasz w dłoniach, przeznaczona jest dla każdego, kto chce porzucić restrykcyjne diety i poprawić funkcjonowanie własnego organizmu. Potraktuj ją jako podręcznik, dzięki któremu pokonasz trudności związane z żywieniem oraz dowiesz się, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się poczucia głodu, złagodzić objawy stanów zapalnych i zwiększyć poziom energii.

Nie potrzebujemy kolejnej źle zrównoważonej diety, której stosowanie kończy się powrotem utraconych kilogramów (lub przybraniem na wadze). Aby schudnąć, musimy być zdrowi – to działa tylko w jedną stronę. Utrata masy ciała powinna być naturalnym efektem pozbycia się chorób.



W dzisiejszych czasach mamy dostęp do przytłaczającej ilości informacji. Szukanie porad dotyczących zdrowia w Internecie nie zawsze prowadzi do poprawy samopoczucia – równie dobrze możemy znaleźć się pod ostrzałem sprzecznych komunikatów dotyczących żywienia. Doktor Google jest bardzo zmiennym i niepewnym źródłem informacji.

Czy istnieje idealny sposób na optymalizację własnego zdrowia? Czy należy spożywać duże ilości mięsa, stosując dietę paleo lub Atkinsa? Skąd wiadomo, że takie metody żywienia nie stanowią powodu przybierania na wadze i zagrożenia dla tętnic? Być może powinieneś zostać weganinem lub wegetarianinem i spożywać wyłącznie produkty roślinne. Czy taki styl życia nie pozbawi twojego ciała dostępu do składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B i żelazo? Czy konsumpcja dużych ilości soi i produktów zbożowych nie szkodzi zdrowiu?

Dzięki książce *Ketotarianin* poznasz sposoby na naprawę zdrowia poprzez dietę oraz optymalizację funkcjonowania każdego układu ciała. Twój mózg, układ hormonalny i metabolizm pokochają stan odżywczej ketozy.

Choć moje stwierdzenia mogą wydawać się śmiałe, jako wiodący praktyk medycyny funkcjonalnej i jeden z najlepszych amerykańskich specjalistów w tej dziedzinie pracowałem z tysiącami pacjentów z całego świata. Udało mi się poznać właściwości wielu rodzajów żywności. Na stronach niniejszej książki prezentuję moje poglądy na dietetykę poparte wieloletnim doświadczeniem klinicznym.

Czy słyszałeś o diecie ketogenicznej? Ten zalecający ograniczenie konsumpcji węglowodanów, tłusty jadłospis podbił świat poradnictwa dotyczącego zdrowia. Stosowanie diety ketogenicznej ma na celu przyspieszenie spalania tłuszczów i trwałą utratę wagi. Ten modny jadłospis pozwala uzyskać szczupłą sylwetkę,



poprawić funkcjonowanie mózgu i złagodzić objawy stanów zapalnych, które stanowią przyczynę niemal wszystkich chorób cywilizacyjnych o charakterze przewlekłym.

Niestety przeciętny zwolennik diety ketogenicznej pochłania kilogramy przetworzonego mięsa, boczku, wołowiny, sera i nabiału pochodzącego od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi. Tego typu produkty zawierają duże ilości antybiotyków i hormonów. Pomimo tego wielu wyznawców diety ketogenicznej chwali sobie niską zawartość węglowodanów i tłustość tych niezdrowych pokarmów. Konwencjonalny jadłospis tego typu pozwala na stosowanie sztucznych substancji słodzących, takich jak aspartam, sukraloza, oraz napojów dietetycznych – wszystko to w imię ograniczania spożycia cukrów. Choć konsumpcja wymienionych słodzików może prowadzić do rozwoju wielu chorób, zwolennicy diety ketogenicznej nie widzą w tym większego problemu. Jeśli tylko dany produkt pozwala na zachowanie właściwych proporcji składników odżywczych, takie osoby mogą jeść praktycznie wszystko. Z uwagi na silne skoncentrowanie na ilości makroskładników i ignorowanie jakości spożywanych pokarmów, niektórzy zwolennicy diety ketogenicznej unikają konsumpcji warzyw zawierających węglowodany. Właśnie dlatego nie zalecam stosowania standardowego jadłospisu ketogenicznego.

Z kolei diety wegańskie i wegetariańskie są odwrotnością ketogenicznego stylu życia – ich zwolennicy zalecają spożywanie dużej ilości węglowodanów i ograniczenie konsumpcji tłuszczów. Zdaniem ich propagatorów stronienie od mięsa i nabiału zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób, chroni serce i pozwala zadbać o środowisko naturalne. Zastąpienie produktów odzwierzęcych roślinami redukuje wytwarzany przez każdego z nas ślad węglowy i łagodzi efekty zmian klimatycznych. Z odróżnieniem od



zwolenników diety ketogenicznej, wegetarianie często zachęcają do ograniczenia spożycia tłuszczów oraz konsumpcji białka roślinnego i dużej ilości węglowodanów – stanowi to antytezę jadłospisu ketogenicznego.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Niestety większość wegan i wegetarian żywi się w zasadzie samymi węglowodanami w postaci chleba, makaronu, fasoli i słodkości – wszystko w imię stylu życia bliskiego naturze. Jeśli takie osoby nie jedzą pieczywa, ich jadłospis wypełniony jest zawierającymi białko produktami z soi, która zazwyczaj jest genetycznie zmodyfikowana i posiada

w składzie duże ilości estrogenu. Poznałem wielu wegan i wegetarian, którzy skarżyli się na zaburzenia trawienia i pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Co ciekawe, ci sami ludzie twierdzili, że rezygnacja z produktów odzwierzęcych jest najlepszym sposobem na osiągnięcie pełni szczęścia.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Dieta ketotariańska łączy w sobie najlepsze cechy niskowęglowodanowych jadłospisów z zaletami żywienia opartego na produktach czysto roślinnych. Jednocześnie proponowany styl życia pozwala uniknąć pułapek, w które często wpadają zwolennicy obu podejść. Ketotarianizm polega na konsumpcji zdrowych tłuszczów roślinnych, dobrych źródeł białka oraz pełnowartościowych, kolorowych i odżywczych warzyw.

Epoka stanów zapalnych

Musimy zmierzyć się z lawinowym rozwojem stanów zapalnych. Co najmniej 50 milionów Amerykanów cierpi na choroby autoimmunologiczne. Kolejne miliony znajdują się w jakimś punkcie spektrum autoimmunologiczno-zapalnego. Co 35 sekund ktoś umiera na zawał serca. To niewiarygodne, ale aż połowa wszystkich mężczyzn i 1/3 kobiet w przyszłości zachoruje na raka. Niestety liczba przypadków groźnych schorzeń zwiększa się z dnia na dzień. Nie powinniśmy uznawać danego zjawiska za normę tylko dlatego, że występuje ono nadzwyczaj często. Choć częstotliwość pojawiania się chorób jest niezwykle wysoka, nie musimy godzić się na ten los. Rozwój wszystkich wymienionych schorzeń łączy się z obecnością stanów zapalnych.

Kiedy w zdrowym organizmie dochodzi do powstania reakcji zapalnej, nie oznacza to niczego złego – dzięki temu potrafimy wyleczyć się z urazów i infekcji. Niestety, jeśli nasz układ odpornościowy znajduje się w stanie dalekim od równowagi, pojawiające się zapalenie może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie każdej komórki naszego ciała.

Brak równowagi prowadzi do zguby. Dotyczy to zarówno klimatu, jak i naszego ciała. Nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego może skutkować rozwojem chorób i reakcji autoimmunologicznych polegających na atakowaniu własnych tkanek.

Ponadto prawie 20 procent dorosłych Amerykanów cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne¹. Depresja, której rozwój może być związany z obecnością zapalenia, stanowi jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności. Ponad 40 milionów Amerykanów doświadcza stanów lękowych. Z kolei choroba



Alzheimera stanowi szóstą najczęstszą przyczynę zgonów w Stanach Zjednoczonych. Jak wykazują wyniki badań, począwszy od 1979 roku śmiertelność związana ze schorzeniami mózgu wzrosła o 66 procent u mężczyzn i o 92 procent w przypadku kobiet². Coraz częściej diagnozuje się również autyzm i zaburzenia spektrum autyzmu (ASD). W 1970 roku tylko jedno dziecko na 10 tysięcy swoich rówieśników cierpiało na tę chorobę. Z kolei w 1995 roku ten współczynnik wynosił 1 do 500, a w 2001 roku 1 do 250. Obecnie już jedno dziecko na 68 swoich rówieśników zmagają się z autyzmem. Według szacunków aż 20 procent Amerykanów w wieku od 3 do 17 lat (około 15 milionów dzieci) cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne, emocjonalne lub behawioralne. Zdaniem naukowców, nastolatki (a zwłaszcza dziewczęta) coraz częściej zapadają na depresję. Jak podają specjaliści z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), wskaźnik samobójstw wśród dziewcząt jest najwyższy od 40 lat³.

Amerykańskie koszty opieki medycznej przekraczają *sumę* wydatków kolejnych 10 krajów o najwyższym wskaźniku finansowania sektora zdrowia⁴. Pomimo przekazywania bilionów dolarów, w przeciwieństwie do obywateli innych krajów uprzemysłowionych, mieszkańcy Stanów Zjednoczonych nie cieszą się długim i zdrowym życiem. Według naukowców związanych z czasopismem „Journal of the American Medical Association” (JAMA), w porównaniu z jakością opieki zdrowotnej 13 państw uprzemysłowionych, Amerykanie zmagają się z wysokim współczynnikiem przedwczesnych zgonów i śmiertelnością niemowląt⁵. Raport przygotowany przez pracowników organizacji United Health Foundation kończy się podobną konkluzją. Jego autorzy porównali średnią długość życia mieszkańców Stanów Zjednoczonych i obywateli 35 innych krajów. Pomimo



wydawania olbrzymich sum na opiekę medyczną Amerykanie zajęli 27 miejsce na liście państw dbających o zdrowie swoich mieszkańców⁶.

Co ciekawe, 81 procent obywateli Stanów Zjednoczonych przyjmuje przynajmniej jeden lek dziennie. Zdaniem niektórych medykamenty wydawane na receptę obecnie zabijają więcej ludzi niż heroina i kokaina razem wzięte⁷. Według naukowców związanych ze wspomnianym czasopismem JAMA⁸ każdego roku ponad 100 tysięcy Amerykanów umiera z powodu stosowania leków na receptę – i nie dotyczy to wcale przedawkowania lub zażycia niewłaściwego preparatu. Są to najczęściej skutki niepożądanych efektów ubocznych⁹.

Warty miliardy dolarów przemysł farmaceutyczny będzie się dalej rozwijał. Zwolennicy medycyny funkcyjnej nie zalecają zażywania leków przeciwbólowych. Zdajemy sobie sprawę, że medykamenty oraz zabiegi ratunkowe uratowały życie tysięcy ludzi. Z drugiej strony należy zadać sobie następujące pytanie: jakie metody lecznicze powodują najmniej skutków ubocznych? W niektórych przypadkach to właśnie leki okazują się najlepszym rozwiązaniem. Jednakże bardzo często podawanie medykamentów może być niebezpieczne. Pomimo tego wielu specjalistów nie zna innych metod leczenia chorób.

Materiał genetyczny nie decyduje o naszym losie

Zdaniem naukowców czynnikiem decydującym o długości ludzkiego życia jest styl życia, a nie materiał genetyczny. To prawda, że wielu z nas rodzi się z pewnymi predyspozycjami do zachorowania na niektóre schorzenia (dotyczy to większości osób). Niemniej w toku naszego życia wcale nie musi dojść do ekspresji



wadliwego genu. Wszystko zależy od czynników epigenetycznych, czyli naszego stylu życia.

Badania takie jak to wykonane na mieszkańcach Okinawy wykazały, że większość z nas może żyć 100 lat w doskonałym zdrowiu. To właśnie zależności występujące pomiędzy genami a środowiskiem decydują o funkcjonowaniu naszego organizmu. Czynniki takie jak dieta, poziom stresu, jakość snu, aktywność fizyczna i obecność toksyn kształtują ekspresję naszych genów. Właśnie dlatego musimy wziąć odpowiedzialność za nasze zdrowie.

Leczenie poprzez dietę

Jak mawiał Hipokrates: „niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. To niesamowite, jak bardzo oddaliśmy się od naszych źródeł; słowa ojca nowoczesnego leczenia kłócą się z założeniami medycyny konwencjonalnej.

Obecnie na amerykańskich uczelniach medycznych edukacja żywieniowa ogranicza się do około 19 godzin zajęć w ciągu 4 lat studiów¹⁰. Co więcej, tylko 29 procent tego typu placówek oferuje swoim słuchaczom zalecane 25 godzin dietetyki¹¹. Według autorów badania opublikowanego w czasopiśmie „International Journal of Adolescent Medicine and Health” absolwenci uczelni medycznych rozpoczynający program rezydentury pediatrycznej średnio potrafią odpowiedzieć tylko na 52 procent z 18 pytań dotyczących żywienia¹². Krótko mówiąc, większość lekarzy nie zdałaby egzaminu z dietetyki, ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy. Jeśli zastanawiasz się, dlaczego osoba praktykująca medycynę funkcjonalną pisze książkę o uzdrawiającej mocy pożywienia, masz już gotową odpowiedź.

Oczekiwanie, że konwencjonalni lekarze udzielą nam porad dotyczących zdrowia, można porównać do pytania mechanika o prowadzenie ogrodu. Osoba nieposiadająca odpowiedniego wykształcenia nie przekaze nam rzetelnych informacji. Konwencjonalni lekarze znają się na diagnozowaniu chorób i przepisowywaniu odpowiedniego leku na receptę. Choć gra w dopasowywanie medykamentów do objawów czasami przynosi dobre skutki, bardzo często biorący w niej udział pacjent zostaje pozostawiony samemu sobie z pokaźną listą recept i piętrzącymi się problemami natury zdrowotnej.

Przemysł farmaceutyczny wywiera przemożny wpływ na rząd i prowadzoną przez niego politykę ochrony zdrowia. Leczenie za pomocą diety nie należy do priorytetów zwolenników medycyny głównego nurtu. Aby się o tym przekonać, wystarczy spróbować potraw serwowanych w szpitalach. Co ciekawe, zgodnie z obowiązującym prawem, głoszenie uzdrawiającej mocy żywności jest nielegalne. Użycie takich słów jak *leczyć* i *zapobiegać* podlega ocenie amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) oraz przemysłu farmaceutycznego. Terminy medyczne tego typu można stosować jedynie w kontekście leków. Żyjemy w iście orwellowskim świecie. Pomimo wydawania na opiekę zdrowotną największych nakładów finansowych w historii jesteśmy narażeni na coraz więcej chorób. Co gorsza, najlepsze metody leczenia uważa się za skrajny radykalizm lub niebezpieczną szarlatanerię. Skoro tak często zagrażają nam przewlekłe stany zapalne, powinniśmy znać mechanizmy powstawania tego rodzaju chorób i potrafić wskazać ich objawy.

Najczęstszą przyczyną rozwoju przewlekłego stanu zapalnego jest stosowanie niewłaściwej diety. Szkodzi nam głównie cukier oraz pokarmy, które zmieniają się w cukier, czyli rafinowane węglowodany.



Wielokrotne popełnianie tych samych błędów jest szaleństwem, ale wcale nie nazywam cię wariatem! Powinniśmy zastanowić się nad niezamierzonymi konsekwencjami naszych decyzji. Aby otrzymać inne rezultaty, musimy zmienić nasze zachowanie.

Cukier kontra tłuszcz: czym odżywasz własne ciało?

Standardowa dieta stosowana przez mieszkańców krajów Zachodu zawiera wiele form tego samego produktu: cukru.

Omawiana substancja wchodzi w skład przetworzonych węglowodanów zawartych w chlebie, makaronie, owocach i sokach. Zastanów się, czy ta forma energii dobrze służy twojemu mózgowi, metabolizmowi i ciału?

Większość ludzi cierpiących na problemy zdrowotne, takie jak zmęczenie, zaburzenia równowagi hormonalnej, dysfunkcje układu odpornościowego oraz schorzenia neurologiczne i metaboliczne, przez cały czas spala cukier: pochłaniają oni jeden posiłek na bazie węglowodanów za drugim i doświadczają ataków głodu i złości. Nawet osoby dbające o zdrowie potrafią stać się więźniami cukru.

Z drugiej strony zdaniem wielu specjalistów stosowanie zdrowej diety ketogenicznej – zastępującej cukier tłuszczem – wpływa na pracę mózgu w zaskakujący sposób. W przeciwieństwie do popularnych węglowodanów, energia w postaci pożytecznych lipidów zużywa się w sposób powolny i zrównoważony. Bierzmy przykład z natury: nie bez powodu jako dzieci wszyscy żywiliśmy nasz mózg i organizm tłuszczem wchodzącym w skład mleka matki.

Podsumowując: prawidłowe funkcjonowanie naszego mózgu i ciała wymaga konsumpcji dużej ilości dobrych źródeł energii. Z biologicznego i ewolucyjnego punktu widzenia ich najbardziej zrównoważoną formą są zdrowe tłuszcze.

Stan ketozy jest naturalnym sposobem działania ludzkiego organizmu. Po przeczytaniu kolejnych stron tej książki będziesz znał metody modyfikacji procesów metabolicznych własnego ciała. Każdy z nas potrafi przejść ze spalania cukru na przetwarzanie tłuszczu. Właśnie tak powinien funkcjonować nasz organizm.

Lipidy można porównać do drewna wrzucanego do ognia – spalają się one powoli i długo. Popularne przekąski zawierające zboża i cukier są jak rozpalka, która wybucha intensywnymi płomieniami, by po chwili zgasnąć i zostawić po sobie jedynie obłok dymu. Właśnie dlatego stosowanie diety ketogenicznej lub innego jadłospisu opartego na tłuszczach dostarcza naszemu ciału i umysłowi stałych i zrównoważonych porcji energii, a także niweluje uczucie głodu. Nienasycone pragnienie pokarmu potrafi odwrócić efekty każdego planu żywieniowego. Na szczęście dieta ketotariańska rozwiązuje ten problem.

Zamiast konsumować żywność, która ulega szybkiemu spaleni, zainteresujmy się odżywczymi pokarmami posiadającymi właściwości lecznicze. Jeśli zaczniesz stosować dietę ketotariańską, możesz zwiększyć swój poziom energii już dziś. Poza zdrowymi tłuszczami, które napędzą twój organizm do działania, dostarczysz swojemu ciału produktów, które skutecznie zwalczą powracające uczucie zmęczenia i przyspieszą twój metabolizm. Właśnie tak wygląda twój nowy plan rehabilitacji energetycznej.

Osoby stosujące dietę często mają problem ze słabnącą siłą woli i koniecznością liczenia kalorii. Przestań zamartwiać się tymi niegodnościami i zacznij zdrowieć. Przetaw swój metabolizm



na spalanie tłuszczów. Wykorzystaj pełny potencjał własnego organizmu. Dzięki podtrzymywaniu stanu odżywczej ketozy pokonasz uczucie głodu, które towarzyszy stosowaniu diet opartych na spalaniu cukru. Jako ketotarianin zaczniesz spożywać pełnowartościowe produkty, które wprowią cię w dobry nastrój. Proponowany program można nazwać rodzajem antydiety: ketotarianizm jest zrównoważonym i przystępnym stylem życia.

Dzięki stosowaniu diety ketotariańskiej poprawisz funkcjonowanie mózgu, zintensyfikujesz spalanie tłuszczu, przywrócisz równowagę układu hormonalnego i zwiększysz poziom energii. Co więcej, unikniesz rozwoju stanów zapalnych związanych z konsumpcją dużych ilości ciężkostrawnego mięsa oraz nabiału, którego możesz nie tolerować.

Prowadzenie ketotariańskiego stylu życia przynosi również korzyści związane z konsumpcją dużych ilości roślin, które nie uzależniają organizmu od częstych dostaw węglowodanów. Pożegnaj się z ciągłym martwieniem się o poziom cukru we krwi i powitaj wspaniałe samopoczucie. Roślinny aspekt proponowanej diety odpowiada za złagodzenie objawów stanów zapalnych, oczyszczanie dróg oddechowych i prawidłowe odżywienie mikrobiomu jelitowego – pamiętaj, że bez zadbania o te kwestie nie osiągniesz optymalnego stanu zdrowia.

Na kolejnych stronach przeanalizuję oparte na najnowszych badaniach naukowych powody stosowania najbardziej efektywnego sposobu żywienia, który pozwoli ci cieszyć się długim i beztrudnym życiem. Co więcej, przedstawię ci moje ulubione przepisy kulinarne, dzięki którym przygotujesz proste i pyszne potrawy kuchni ketotariańskiej. Po przeczytaniu niniejszej książki będziesz wiedział, co jeść, aby przestawić się na spalanie tłuszczu. Dzięki pokarmom opartym na produktach roślinnych poczujesz się zdecydowanie lepiej i będziesz wyglądał olśniewająco.

Podwójne korzyści

Z uwagi na to, że dieta ketotariańska łączy w sobie podejście ketogeniczne i jadłospis roślinny, można ją śmiało polecić wszystkim ludziom. Stosując mój program, zasmakujesz w pożywnych i wybornych posiłkach, które cechuje:

- **Wysoka zawartość produktów roślinnych** (większość proponowanych dań to potrawy wegańskie lub wegetariańskie).
- **Zgodność z założeniami diety paleo** (nie zalecam konsumpcji roślin strączkowych, nabiału, glutenu i produktów zbożowych).
- **Pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego** (zgodność z protokołem AIP; większość proponowanych dań nie zawiera orzechów, roślin z rodziny psiankowatych, jaj, a także produktów zbożowych i nabiału).

Ten wyjątkowy, nowy styl jedzenia i życia przeznaczony jest dla wszystkich osób, które chcą schudnąć, pokonać uczucie głodu, odzyskać utracone zasoby energii lub złagodzić objawy stanu zapalnego. Jeśli czujesz się zdezorientowany i sfrustrowany nie-
możnością znalezienia odpowiedniej diety, nie musisz już więcej szukać.

Wolność żywieniowa

Choć bardzo możliwe, że przemawia przeze mnie nadmierny optymizm, czy naprawdę nie potrafimy odnaleźć cech łączących wszystkich ludzi i zaakceptować, a nawet celebrować naszych różnic? Zacznijmy to robić w kuchni i jadalni.



Dieta ketotariańska łączy w sobie najlepsze elementy jadłospisu roślinnego i ketogenicznego. Jej stosowanie uzdrowi zarówno ciebie, jak i świat, w którym żyjemy.

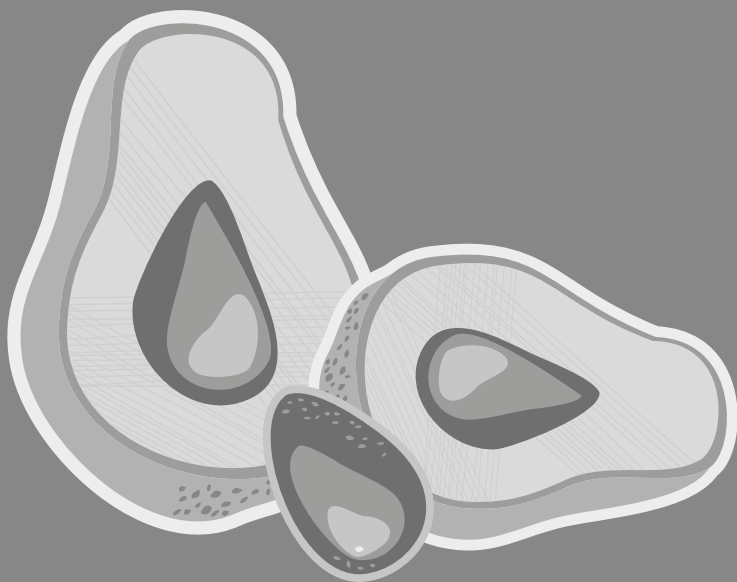
Moim zdaniem dieta ketotariańska wykracza poza sferę żywienia i zahacza o obszar prawdziwej wolności. Mam tutaj na myśli wolność od jedzenia, które ci nie służy i nie poprawia samopoczucia. Wolność od nienasyconego głodu, zamglenia umysłu i zmęczenia. Wolność od efektu jo-jo, dogmatycznych zasad i wstydu, który może towarzyszyć konsumpcji pokarmów. Poznaj, czym jest prawdziwy spokój. Dzięki zmianie sposobu myślenia zaznasz nowej jakości życia. Zamiast na restrykcjach żywieniowych i poczuciu winy, skoncentruj się na poprawie własnego nastroju. Kiedy poznasz czynniki, które wpływają na rozwój twojego ciała, osiągniesz prawdziwą żywieniową wolność.

Bądź na czele rewolucji. Czy mogę na ciebie liczyć?

1

dieta ketogeniczna

(Zalety i wady)



Zacznijmy od podstaw. W diecie ketogenicznej zaleca się ograniczenie spożycia węglowodanów i zwiększenie konsumpcji tłuszczów. Warto zauważyć, że nie wszystkie jadłospisy tego typu można określić mianem ketogenicznych. Dzięki dostarczaniu własnemu organizmowi makroskładników w określonych proporcjach – duża ilość tłuszczu, umiarkowane porcje białka i niskie spożycie węglowodanów – każdy z nas może wprowadzić się w dobroczynny stan ketozy, czyli spalania lipidów.

Zasada numer 1:

Zamień cukier na bardziej energetyczne tłuszcze

Średnio co 5 dni każdy Amerykanin zjada około 765 gramów cukru – duża ilość tej substancji znajduje się w zupełnie nieoczywistych produktach lub kryje się pod innymi nazwami. Co ciekawe, w 1822 roku mieszkańcy tego kraju w tym samym czasie spożywali jedynie 45 gramów słodkości. Przeciętny Amerykanin co roku pochłania około 60 kilogramów, a w ciągu całego życia 1600 kilogramów cukru – to równowartość 1,7 miliona Skittlesów lub wywrotki pełnej białego cukru.

Ciała większości z nas spalają głównie węglowodany (cukier). Przekształcanie tych związków w glukozę uwalnia życiodajną energię. Insulina pomaga w transportowaniu cukrów prostych rozpuszczonych we krwi. Jak wiadomo, zbyt wysoki poziom glukozy nie jest niczym zdrowym. Właśnie dlatego nasze ciała



starają się spalić spożyty cukier najszybciej jak to tylko możliwe. Nadmiar tej substancji zamienia się w tłuszcz, który odkłada się wokół wątroby i żołądka lub krąży w naczyniach krwionośnych w postaci trójglicerydów.

Z drugiej strony, o czym doskonale wiedzą zwolennicy diety ketogenicznej, istnieje inny sposób na dostarczenie energii własnemu organizmowi. Z punktu widzenia ludzkiego metabolizmu spalanie tłuszczu jest zdecydowanie bardziej wydajne. Ograniczenie spożycia węglowodanów prowadzi do obniżenia poziomu cukru i insuliny we krwi. Kiedy stężenie tego hormonu wraca do normy i pojawia się zapotrzebowanie na energię, dochodzi do uwolnienia zmagazynowanych w tkance tłuszczowej kwasów tłuszczowych, które trafiają do krwiobiegu. Te pożyteczne substancje zostają następnie poddane procesowi zwanemu beta-utlenianiem.

Rezultatem takiego utleniania jest związek zwany acetylo-koenzymem A, którego poziom wzrasta wraz z metabolizacją większej ilości kwasów tłuszczowych. Uruchomienie tego mechanizmu prowadzi do zwiększenia wykorzystania acetylo-koenzymu A w przebiegu procesu ketogenezy, czyli wytwarzania ciał ketonowych.

W konsekwencji wątroba uwalnia do krwiobiegu ciała ketonowe, które mogą stanowić doskonałe źródło energii. Również mózg potrafi spalać te związki. Aby doszło do uruchomienia tego procesu, poziom ketonów musi być na tyle wysoki, by omawiane cząsteczki mogły przekroczyć barierę krew-mózg. Warto wiedzieć, że ciała ketonowe stanowią doskonały rodzaj paliwa dla naszego umysłu!

Dieta ketogeniczna nie polega na głodzeniu ciała – przeciwnie, jej stosowanie umożliwia osiągnięcie stanu wyjątkowej efektywności metabolicznej. Przejście na spalanie ketonów można

porównać do przesiadki z samochodu wyposażonego w silnik benzynowy do bardziej wydajnego auta hybrydowego.

Istnieją 3 rodzaje ciał ketonowych obecnych w krwiobiegu osób znajdujących się w stanie ketozy:

- Kwas acetylooctowy, który tworzy się jako pierwszy
- Kwas 3-hydroksymasłowy, wytwarzany z kwasu acetylooctowego
- Aceton, również wytwarzany z kwasu acetylooctowego.

Kiedy poziom cukru we krwi i insuliny jest odpowiednio niski, spalanie ketonów dostarcza większości energii potrzebnej do funkcjonowania mózgu i reszty ciała. W tym stanie tłuszcze stają się głównym źródłem paliwa napędzającego ludzki organizm.

Jeśli stężenie ketonów we krwi waha się w granicach 0,5-5 mmol (milimoli), znajdujesz się w stanie odżywczej ketozy. Faktyczny poziom tych związków zależy od ilości spożywanego białka i węglowodanów.

KORZYŚCI ZE STANU KETOZY

Zdaniem naukowców znajdowanie się w stanie ketozy wiąże się z licznymi pożytecznymi efektami zdrowotnymi. Poniżej znajdziesz listę kilku korzyści wynikających ze spalania tłuszczów:

- Utrata wagi
- Zwiększenie poziomu energii
- Poprawa sprawności umysłowej
- Przywrócenie równowagi ciśnienia krwi
- Polepszenie wyglądu skóry
- Złagodzenie objawów stanów zapalnych
- Zmniejszenie intensywności odczuwanego głodu



- Ograniczenie częstotliwości występowania (lub wyeliminowanie) ataków padaczkowych
- Zmniejszenie ryzyka zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów
- Złagodzenie objawów syndromu policystycznych jajników
- Złagodzenie objawów cukrzycy typu 2.

Na kolejnych stronach książki szczegółowo omawiam te i inne korzyści płynące ze znajdowania się w stanie odżywczej ketozy.

Prowadzenie ketogenicznego stylu życia pozwala odzyskać kontrolę nad własnym zdrowiem – dzięki przejściu na spalanie tłuszczów możemy przestać uporczywie myśleć o następnym posiłku i spadającym poziomie energii oraz zaczynamy żyć pełnią życia.

PODNIĘŚ RĘKĘ, JEŚLI JESTEŚ GŁODNY

Wejście w stan ketozy poprawia wydajność metaboliczną. Głównym źródłem paliwa u osoby stosującej dietę ketogeniczną są tłuszcze. Lipidy spalają się wolno i pozwalają na prowadzenie bardziej zrównoważonego stylu życia. Metabolizm ludzi znajdujących się w stanie ketozy można porównać do samochodów z napędem hybrydowym, które nie wymagają częstego tankowania.

Spalanie cukru ma wiele wspólnego z wykorzystywaniem brudnych paliw kopalnych. Jeśli szybko nie uzupełnisz zapasu substancji energetycznych, poczujesz przemożne zmęczenie. Co więcej, przetwarzanie węglowodanów wiąże się z powstaniem szkodliwych produktów ubocznych o właściwościach zapalnych.



Uzależnienie się od częstych dostaw węglowodanów i cukru wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Aż połowa Amerykanów cierpi na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. To nie żart – jeden na dwóch mieszkańców Stanów Zjednoczonych zmagają się z poważnymi problemami w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Choć dawniej dolegliwości tego typu były rzadkością, obecnie stały się one codziennością wielu z nas. Pamiętaj, że coś, z czym stykamy się na każdym kroku, wcale nie musi być normą.

Niemożliwość utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi wynika z niedopasowania naszego DNA, które od tysięcy lat pozostaje takie samo, do współczesnego środowiska charakteryzującego się szeroką dostępnością przesłodzonych pokarmów oraz wysokim poziomem stresu i zanieczyszczeń. Wahaniami stężenia glukozy we krwi, których doświadcza tak wielu ludzi, nie są czymś normalnym. Ilość cukru, podobnie jak poziom hormonów oraz aktywność układu odpornościowego i bakterii jelitowych, powinna podlegać zasadzie złotego środka: musi być w sam raz.

Insulinooporność przyczyną nieprawidłowego poziomu cukru we krwi

Wahaniami poziomu cukru, z którymi zmagają się obecnie tak wiele osób, wiąże się ze zjawiskiem insulinooporności. Zaburzenia równowagi hormonalnej pogarszają stan naszego zdrowia. Insulina to związek, który pomaga komórkom w pobieraniu cukru (glukozy), który zostaje przekształcony w energię lub zmagazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. W wyniku obecności stanu zapalnego lub toksyn receptory komórkowe osób cierpiących na insulinooporność przestają być wrażliwe na wiadomości wysyłane przez układ hormonalny. W konsekwencji organizm

