

APTAUKOŠANĀS KODS

JASON FUNG, MD

OBESITY CODE

**UNLOCKING THE SECRETS
OF WEIGHT LOSS**

DR. DŽEISONS FANGS

APTAUKOŠANĀS KODS

**SVARA ZAUDĒŠANAS
NOSLĒPUMI**



ZVAIGZNE ABC

615(035)
Fa 472

Jason Fung, MD
THE OBESITY CODE
Unlocking the secrets of weight loss

The Obesity Code @ Jason Fung, 2016
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite, 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Latvian edition published by arrangement with Livia Stoa Literary Agency
Cover design by Nayeli Jimenez

All rights reserved.

Figure 4.1 in page 68 is used with permission of Public Health England.
Figure 12.1 on page 157 is used with the permission of the CDC.
The use of this figure does not constitute endorsement by the CDC.
Figure 14.1 on page 185 is used with permission of Dr. George Bray.
All other figures are copyright Jason Fung.
Some of this material appeared previously on the Intensive Dietary
Management website: www.intensivedietarymanagement.com.

No angļu valodas tulkojusi *Ita Ankoriņa*

Ilzes Isakas vāka dizains

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Ita Ankoriņa, 2022
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2022
ISBN 978-9934-0-9830-7

*Šo grāmatu veltu savai brīnišķīgajai sievai Minai.
Paldies par mīlestību un spēku, ko tu man dāvā.
Bez tevis es nevarētu un negribētu iztikt.*

SATURS

Priekšvārds 9

Ievads 15

Pirmā daļa. Epidēmija 21

1. nodaļa. Kā aptaukošanās kļuva par epidēmiju 23

2. nodaļa. Liekā svara pārmantošana no paaudzes paaudzē 36

Otrā daļa. Kaloriju mīts 43

3. nodaļa. Kaloriju daudzuma samazināšanas kļūda 45

4. nodaļa. Fizisko aktivitāšu mīts 66

5. nodaļa. Pārēšanās paradokss 76

Trešā daļa. Jauns aptaukošanās skaidrojums 87

6. nodaļa. Jauna cerība 89

7. nodaļa. Insulīns 98

8. nodaļa. Kortizols 109

9. nodaļa. Uzbrukums Atkinsa diētai 116

10. nodaļa. Insulīna rezistences lielā nozīme 127

Ceturtnā daļa. Aptaukošanās kā sociāls fenomens 145

11. nodaļa. Lielie pārtikas ražotāji, vēl vairāk ēdiena
un jaunā “diabētaptaukošanās” zinātne 147

12. nodaļa. Nabadzība un aptaukošanās 156

13. nodaļa. Bērnu aptaukošanās 165

Piektā daļa. Kas vainas mūsu uzturam? 177

- 14. nodaļa. Fruktozes nāvējošā iedarbība 179
- 15. nodaļa. Diētiskās limonādes māns 190
- 16. nodaļa. Ogļhidrāti un sargājošās šķiedrvielas 197
- 17. nodaļa. Olbaltumvielas 211
- 18. nodaļa. Tauku fobija 225

Sestā daļa. Risinājums 239

- 19. nodaļa. Ko ēst? 241
- 20. nodaļa. Kad ēst? 262

A pielikums. Ēdienkarte 7 dienām 280

B pielikums. Badošanās – praktisks ceļvedis 284

C pielikums. Meditācija un miega higiēna kortizola
līmeņa samazināšanai 294

Piezīmes 298

Alfabētiskais rādītājs 336

PRIEKŠVārds

•

TORONTO ārsts DR. DŽEISONS FANGS ir, specializējies nieru slimībās. Viņš pārrauga komplekso ārstniecības procesu tiem pacientiem, kuriem nieru slimība progresējusi tiktāl, ka nepieciešama nieru dialīze.

Taču, zinot dr. Fanga specializāciju, nekļūst īsti skaidrs, kāpēc viņš sarakstījis grāmatu ar nosaukumu “Aptaukošanās kods” un veido blogu par aptaukošanās un 2. tipa diabēta intensīvu ārstēšanu ar uztura palīdzību. Lai izprastu šo šķietamo darbības jomu nesakritību, vispirms jānoskaidro, kas ir šis cilvēks un kas viņu padara tik neparastu.

Ārstējot pacientus, kuri sirgst ar hronisku nieru slimību pēdējā stadijā, dr. Fangs ir guvis divas pamatatziņas: pirmkārt, biežākais nieru mazspējas cēlonis ir tieši 2. tipa diabēts, un, otrkārt, lai cik progresīva un pat dzīvildzi pagarinoša būtu hemodialīzes metode, tā tikai novērš galējos simptomus slimībai, ar kuru cilvēks sirdzis 20, 30, 40 vai pat 50 gadu. Laikam ejot, dr. Fangs saprata, ka praktizē medicīnu tā, kā viņam mācīts: reaģējot uz kompleksu slimību simptomiem, nevis cenšoties izprast un koriģēt pamatcēloņus. Viņš saprata: lai patiesi palīdzētu pacientiem, vispirms ir jāatzīst rūgtā patiesība, ka medicīnu vairs neinteresē slimības *cēloņu* novēršana. Tā tērē daudz laika un resursus, cenšoties ārstēt *simptomus*.

Dr. Fangs apņēmās patiesi mainīt savu pacientu dzīvi un medicīnas nozari, cenšoties izprast slimību patiesos cēloņus.

Pirms 2014. gada decembra es par dr. Džeisona Fanga esamību pat nenojautu. Tad kādu dienu vietnē *YouTube* nejauši uzgāju divas viņa lekcijas – *The Two Big Lies of Type 2 Diabetes* (“Divi lielākie meli par 2. tipa diabētu”) un *How to Reverse Type 2 Diabetes Naturally* (“Kā dabiskā veidā izārstēt 2. tipa diabētu”). Tā kā interesējos par 2. tipa diabētu – arī tāpēc, ka pats ar to slimoju –, biju ieintrigēts. Nez kas ir šis gudrais jaunais cilvēks? Kā viņš var ar tādu pārliecību apgalvot, ka 2. tipa diabēts ir izārstējams “dabiski”? Un kā gan viņam netrūkst drosmes apgalvot, ka cēlās ārstu profesijas pārstāvji melo? Tur nu vajag spēcīgus argumentus, es nodomāju.

Jau pēc pāris minūtēm sapratu, ka dr. Fangs ne vien spēj pamatot savu sakāmo, bet arī lieliski atspēko šķietami medicīniskas aplamības. Par viņa izklāstītajiem argumentiem biju prātojis jau vismaz trīs gadus, nenonākot ne pie kādiem risinājumiem. Taču nekad nebiju tik skaidri saredzējis kopainu vai spējis to izskaidrot ar tik empātisku vienkāršību kā dr. Fangs. Noskatījies abas lekcijas, sapratu: lai gan gados jauns, viņš ir ļoti, ļoti zinošs. Beidzot sapratu to, ko iepriekš nebiju līdz galam aptvēris.

Šajās divās lekcijās dr. Fangam izdevās pilnībā apgāzt šobrīd populāro modeli 2. tipa diabēta medicīniskai ārstēšanai – modeli, kuru iesaka diabēta asociācijas visā pasaulē. Vēl vairāk: viņš izskaidroja, kāpēc šis kļūdainais ārstēšanas modelis neizbēgami kaitē pacientu veselībai.

Dr. Fangs ir pārliecināts: pirmie lielākie meli 2. tipa diabēta ārstēšanā ir apgalvojums, ka tā ir hroniski progresējoša slimība un ar laiku pacienta stāvoklis neizbēgami pasliktinās, pat ja viņš saņem labāko ārstēšanu, ko spēj sniegt mūsdienu medicīna. Taču tā nebūt nav 50 % pacientu, kas piedalās Dr. Fanga intensīvajā programmā “Ārstēšana ar uztura palīdzību”, kurā ogļhidrātu ierobežošana tiek kombinēta ar badošanos, pēc dažiem mēnešiem var atmest insulīna lietošanu.

Tad kādēļ mēs nespējam atzīt patiesību? Dr. Fanga atbilde ir vienkārša: mēs, ārsti, melojam paši sev. Ja 2. tipa diabēts ir ārstējama slimība, bet pacientiem, par spīti mūsu noteiktajai ārstēšanai,

kļūst sliktāk, tad esam slikti ārsti. Un, tā kā mēs nestudējām tik ilgi un par milzu naudu, lai kļūtu par sliktiem ārstiem, šī neizdošanās *nevar būt* mūsu vaina. Mums gribas ticēt, ka darām visu, kas vien iespējams, to pacientu labā, kuri diemžēl cieš no, kā tiek uzskatīts, hroniskas progresējošas un neārstējamas slimības. Tie nav apzināti meli, norāda dr. Fangs, drīzāk kognitīvā disonanse – nespēja pieņemt acīmredzamu patiesību, jo emocionāli tā būtu pārāk graužoša.

Otri meli, norāda dr. Fangs, ir pārliecība, ka 2. tipa diabēts ir slimība, kura izpaužas kā normai neatbilstošs glikozes līmenis asinīs un kuras vienīgā pareizā ārstēšana ir pakāpeniska insulīna devas palielināšana. Patiesībā, apgalvo dr. Fangs, 2. tipa diabēts ir insulīna rezistences slimība, kas izpaužas kā *pārmērīga* insulīna sekrēcija – pretstatā 1. tipa diabētam, kuru tiešām raksturo insulīna *trūkums*. Nav loģiski abus slimības veidus ārstēt vienādi. Viņš jautā: kāpēc risināt pārmērīga insulīna daudzuma izraisītu problēmu, dodot cilvēkam vēl vairāk insulīna? Tikpat labi alkoholisma ārstēšanai varētu ieteikt alkoholu.

Dr. Fanga novatoriskais devums ir saistīts ar atziņu, ka 2. tipa diabēta ārstēšana parasti koncentrējas uz slimības simptomiem – paaugstinātu glikozes koncentrāciju asinīs, nevis uz pamatcēloni, proti, insulīna rezistenci. Un insulīna rezistences sākotnējā ārstēšana ietver ogļhidrātu patēriņa ierobežošanu. Ja saprotam šo vienkāršo bioloģisko faktu, kļūst skaidrs, kāpēc dažkārt slimība ir izārstējama un kāpēc mūsdienās populārā 2. tipa diabēta ārstēšanas pieeja, kas nemudina ierobežot ogļhidrātu daudzumu uzturā, iznākumu tikai pasliktina.

Bet kā dr. Fangs nonācis pie šiem neparastajiem secinājumiem? Un kā tie pamudināja viņu sarakstīt šo grāmatu?

Papildus jau minētajai atklāsmei par slimības ilgtermiņa raksturu un to, cik neloģiski ir ārstēt simptomus, nevis pievērsties cēlonim, notika vēl kas. Jaunās tūkstošgades sākumā dr. Fangs gandrīz nejauši uzgāja arvien vairāk literatūras par zema ogļhidrātu satura diētu pozitīvo ietekmi uz cilvēkiem, kuri cieš no aptaukošanās un citām insulīna rezistences izraisītām veselības problēmām. Viņam

bija mēģināts, ka ierobežota ogļhidrātu daudzuma un augsta tauku satura diētas ir nāvējošas, taču nu viņš šokēts atklāja pavisam pretējo: šādam uztura režīmam ir virkne ārkārtīgi pozitīvu metabolisko rezultātu, īpaši, ja runa ir par pacientiem ar vissmagāko insulīna rezistenci.

Un, visbeidzot, kā ķirsītis uz tortes sekoja atklājums, ka ir milzums pētījumu, kuros pierādīts: pacientiem, kuri ir aptaukojušies un cieš no insulīna rezistences, augsta tauku satura diēta svaru palīdz samazināt vismaz tikpat efektīvi (un parasti pat vēl efektīvāk) nekā citas ierastākas diētas.

Kādā brīdī dr. Fangs vairs nespēja klusēt. Ja reiz visi zina, bet neatzīst, ka zema tauku satura diētas ar kaloriju ierobežošanu nepalīdz ne kontrolēt svaru, ne ārstēt aptaukošanos, ir pienācis laiks atklāt patiesību: lai ārstētu un novērstu aptaukošanos, kas ir insulīna rezistences un pārmērīgas insulīna sekrēcijas slimība, vislabāk ievērot to pašu zema ogļhidrātu daudzuma un augsta tauku satura diētu, ko izmanto insulīna rezistences visļauņākās slimības – 2. tipa diabēta – ārstēšanā. Un tā radās šī grāmata.

“Aptaukošanās kods” ir, iespējams, nozīmīgākā populārzinātniskā grāmata, kas līdz šim publicēta par aptaukošanās tēmu.

Tās pamatā ir neapstrīdami un rūpīgi izklāstīti bioloģiski fakti, turklāt grāmata sarakstīta viegli uztveramā, loģiskā valodā. Katra nodaļa sistemātiski papildina iepriekšējo, un pakāpeniski veidojas uz pierādījumiem balstīts aptaukošanās bioloģiskais modelis, kura loģiskā vienkāršība ir neapgāžama. Grāmata ir pietiekami zinātniska, lai pārliecinātu skeptisku zinātnieku, taču ne tik zinātniska, lai tā nebūtu saprotama cilvēkam bez izglītības bioloģijā. Jau tas vien ir apbrīnojams sasniegums, kas ir pa spēkam vien dažiem autoriem, kuri raksta par zinātnes jautājumiem.

- 12 Uzmanīgs lasītājs līdz grāmatas beigām būs skaidri izpratis aptaukošanās epidēmijas cēloņus, to, kāpēc mūsu centieni novērst gan aptaukošanās, gan diabēta epidēmiju ir lemti neveiksmei un, vēl jo svarīgāk, kādus vienkāršus soļus varam spert, lai cilvēki, kuriem ir liekais svars, varētu no tā atbrīvoties.

Nepieciešamo risinājumu piedāvā dr. Fangs: “Aptaukošanās ir (..) daudzfaktoriāla slimība. Mums nepieciešama sistēma, struktūra, loģiska teorija, lai saprastu, kā visi šie faktori mijiedarbojas. Šobrīd pārāk bieži sastopams uzskats, ka svara problēmām ir tikai viens vienīgs īstais cēlonis un ka visi citi ir tikai, tā sakot, pretendenti uz troni. Seko nebeidzamas debates... Taču patiesībā visām teorijām ir daļēja taisnība.”

Piedāvājot saskaņotu sistēmu, kas palīdz izskaidrot lielāko daļu no tā, ko pašreiz zinām par patiesajiem aptaukošanās cēloņiem, dr. Fangs ir devis ko daudz, daudz vairāk.

Viņš ir nācis klajā ar plānu, kā cīnīties ar lielāko medicīnisko epidēmiju, kas apdraud mūsdienu sabiedrību – epidēmiju, kura, kā viņš pierāda, ir pilnībā novēršama un potenciāli ārstējama, taču tikai tad, ja patiesi izprotam tās bioloģiskos cēloņus, ne tikai simptomus.

Viņa paustā patiesība kādu dienu tiks uzskatīta par pašsaprotamu.

Jo ātrāk šī diena pienāks, jo labāk mums visiem.

.....
TIMOTIJS NOUKS, OMS, MBCHB, MD, DSC, PHD (goda grāds),
FACSM, (goda grāds) FFSEM (Lielbritānijā), (goda grāds) FSEM (Īrijā),
emeritētais profesors Keiptaunas Universitātē, Keiptauna,
Dienvidāfrika

IEVADS

•

MEDICĪNA IR VISAI īpaša māksla. Laiku pa laikam tās praksē nostiprinās ārstniecības veidi, kas patiesībā nav efektīvi. Tīrās inerces pēc šie ārstniecības veidi tiek nodoti no vienas ārstu paaudzes nākamajai un, par spīti to neefektivitātei, ir pārsteidzoši dzīvotspējīgi, kā, piemēram, ārstniecības dēļu izmantošana vai mandeļu izgriešana.

Diemžēl viens no šādiem piemēriem ir arī aptaukošanās ārstēšana. Aptaukošanos nosaka pēc ķermeņa masas indeksa (ĶMI), ko aprēķina pēc šādas formulas: $\text{svars (kg)} : \text{garums (m)}^2$. Uzskata, ka cilvēks ir aptaukojies, ja viņa $\text{ĶMI} > 30$. Vairāk nekā 30 gadus ārsti ieteikuši cilvēkiem ar lieko svaru pāriet uz zema tauku satura diētu ar samazinātu kaloriju daudzumu, taču aptaukošanās epidēmija tikai pieņemas spēkā. No 1985. gada līdz 2011. gadam aptaukošanās izplatība Kanādā pieauga trīskārtīgi – no 6 % līdz 18 %.¹

Tas nav unikāls Ziemeļamerikas fenomens – šī problēma skar lielāko daļu pasaules valstu.

Gandrīz nevienam, kurš samazinājis uzņemto kaloriju daudzumu, lai nokristos svarā, sasniegt šo mērķi nav izdevies. Un, ja godīgi, kurš gan nav to mēģinājis? Spriežot pēc objektīviem kritērijiem, šī metode ir pilnīgi un galīgi neefektīva. Un tomēr tā ir un paliek visbiežāk ieteiktā svara zaudēšanas metode, kuru dedzīgi aizstāv uzturzinātnes autoritātes.

Es kā nefrologs specializējos nieru slimībās, kuru biežākais cēlonis ir 2. tipa diabēts un ar šo slimību saistītā aptaukošanās. Nereti

esmu vērojis pacientus uzsākam insulīna lietošanu diabēta ārstēšanai, zinot, ka vairums no viņiem pieņemsies svarā. Pacienti ir pamatotī nobažījušies. Viņi saka: “Dakter, jūs man vienmēr esat ieteicis zaudēt svaru, bet no jūsu parakstītā insulīna es pamatīgi pieņemos svarā. Kā gan tas palīdz?” Ilgu laiku es īsti nezināju, ko lai viņiem atbild.

Mans nemiers pieauga. Tāpat kā daudzi ārsti, arī es uzskatīju, ka svāra pieaugums ir saistīts ar līdzsvāra trūkumu starp uzņemtajām un iztērētajām kalorijām: cilvēks par daudz ēd un par maz kustas. Bet, ja reiz tā, kāpēc manis izrakstītās zāles – insulīns – izraisīja nemitīgu svāra pieaugumu?

Visi – gan veselības profesionāļi, gan pacienti – saprata, ka 2. tipa diabēta pamatcēlonis ir svāra pieaugums. Retos gadījumos pacienti bija tik motivēti, ka zaudēja būtisku svāra daudzumu – un līdz ar svāru izzuda arī viņu 2. tipa diabēts. Šķīstu loģiski, ka, tā kā pamatproblēma ir svārs, tam jāpievērš pastiprināta uzmanība. Taču izskatījās, ka veselības aprūpes darbiniekus ne mazākajā mērā neinteresē liekā svāra ārstēšana. To pašu varēja sacīt par mani. Lai gan medicīnā biju strādājis vairāk nekā 20 gadus, manas zināšanas par uzturu bija, maigi izsakoties, primitīvas.

Šīs briesmīgās slimības – aptaukošanās – ārstēšana tika atstāta lielu korporāciju (piemēram, “Svāra Vērotāju”) ziņā un uzticēta šarlatāniem, kurus vairāk par visu interesēja kārtējā svāra zaudēšanas brīnumlīdzekļa pārdošana. Ārsti par uzturu vispār neinteresējās. Viņi bija apsēsti ar arvien jaunu zāļu atrašanu un parakstīšanu.

- Jums ir 2. tipa diabēts? Te būs tabletīte!
- Jums ir augsts asinsspiediens? Te būs tabletīte!
- Jums ir augsts holesterīna līmenis? Te būs tabletīte!
- Jums ir nieru slimība? Te būs tabletīte!

16 Taču visos šajos gadījumos primāri *bija jāārstē aptaukošanās*. Mēs centāmies ārstēt aptaukošanās izraisītas problēmas, nevis pašu aptaukošanos. Cenšoties saprast aptaukošanās cēloni, pēc kāda laika Toronto (Kanādā) nodibināju Intensīvās uztura vadības klīniku.

Tradicionālais skatījums uz aptaukošanos kā uzņemto un iztērēto kaloriju līdzsvara trūkumu man šķita nelogisks. Samazināt kaloriju skaitu cilvēkiem ieteikts jau pēdējos piecdesmit gadus, bet rezultāts ir pārsteidzoši neefektīvs.

Sāku lasīt grāmatas par uzturu, bet skaidrību tā arī neguvu. Viens autors saka tā, otrs – citādi, un abi citē “autoritatīvus” avotus. Piemēram, dr. Dīns Ornišs apgalvo, ka tauku lietošana uzturā ir slikta, bet ogļhidrātu lietošana – laba. Viņš ir godājams ārsts, tāpēc viņā jāieklausās. Savukārt dr. Roberts Atkinsss teica, ka tauki ir labi, toties ogļhidrāti – slikti. Arī viņš bija godājams ārsts, tāpēc viņā būtu jāieklausās. Kuram tad ir taisnība, un kuram – ne? Vien retos gadījumos uzturzinātnē valda vienprātība.

- Tauki uzturā ir slikti. Nē, tauki ir labi. Ir labie tauki un sliktie tauki.
- Ogļhidrāti ir slikti. Nē, ogļhidrāti ir labi. Ir labie ogļhidrāti un sliktie ogļhidrāti.
- Ir jāēd vairākas reizes dienā. Nē, ir jāēd retāk.
- Skaitiet kalorijas! Nē, kalorijām nav nozīmes.
- Piens ir veselīgs. Nē, piens ir veselībai kaitīgs.
- Gaļa ir veselīga. Nē, gaļa veselībai kaitē.

Atbildes ir jāmeklē nevis atsevišķos viedokļos, bet uz pierādījumiem balstītā medicīnā.

Diētām un svara zaudēšanai ir veltīts tūkstošiem grāmatu, ko parasti sarakstījuši ārsti, uztura speciālisti, personiskie treneri un citi t. s. “veselības eksperti”. Taču vien retos gadījumos reālajiem aptaukošanās *cēloņiem* tiek veltīts vairāk par garāmejošu domu. Kas *liek* mums pieņemties svarā? Kāpēc mēs kļūstam resni?

Lielākā problēma ir tā, ka trūkst teorētiskās bāzes, kas palīdzētu izprast aptaukošanos. Pašreizējās teorijas ir smieklīgi vienkāršotas, un tajās uzmanība nereti pievērsta tikai vienam faktoram.

- Aptaukošanās cēlonis ir liekas kalorijas.
- Aptaukošanās cēlonis ir lieki ogļhidrāti.
- Aptaukošanās cēlonis ir pārāk liels gaļas patēriņš.
- Aptaukošanās cēlonis ir pārmērīgs tauku daudzums uzturā.
- Aptaukošanās cēlonis ir nepietiekamas fiziskās aktivitātes.

Taču visas hroniskās slimības ir multifaktoriālas, un šie faktori cits citu neizslēdz. Ikviens no tiem dažādā mērā var veicināt slimības attīstību. Piemēram, sirds slimībām ir vairāki ietekmējošie faktori, piemēram, ģimenes slimību vēsture, dzimums, smēķēšana, diabēts, augsts holesterīna līmenis, augsts asinsspiediens un fizisko aktivitāšu trūkums, un šo faktu neviens neapstrīd. Taču aptaukošanās pētniecībā aina ir citāda.

Vēl viens būtisks šķērslis slimības cēloņu izpratnei ir koncentrēšanās uz īstermiņa pētījumiem. Parasti aptaukošanās attīstās vairāku gadu desmitu gaitā. Taču bieži mēs izdarām secinājumus par šo slimību pēc pētījumiem, kas ilguši vien dažas nedēļas. Ja pētām, kā attīstās rūsa, metāls jānovēro vairākas nedēļas vai mēnešus, nevis dažas stundas. Aptaukošanās ir ilgtermiņa slimība, un īstermiņa pētījumi ne vienmēr sniedz noderīgu informāciju.

Ceru, ka šī grāmata, kuras pamatā ir viss, ko esmu uzzinājis, vairāk nekā divdesmit gadus palīdzot 2. tipa diabēta pacientiem zaudēt svaru un to neatgūt, sniegs struktūru, uz kuras pamata veidot turpmākos pētījumus.

Uz pierādījumiem balstīta medicīna nenozīmē, ka var ticēt jebkuram zemas kvalitātes pierādījumam. Bieži lasu tādus apgalvojumus kā “pierādīts, ka ar zema tauku satura diētām var pilnībā izārstēt sirds slimības”. Painterēsējoties tuvāk, top skaidrs, ka šī apgalvojuma pamatā ir ar piecām žurkām veikts pētījums. Diez vai tie būtu uzskatāmi par pietiekamiem pierādījumiem! Šajā grāmatā minēšu tikai tādus pētījumus, kuros piedalījušies *cilvēki*, un lielākoties – tādus, kas publicēti kvalitatīvos, zinātniski recenzētos žurnālos. Neminēšu nevienu pētījumu, kas veikts ar dzīvniekiem. Kāpēc tā?

Iemeslu var ilustrēt ar stāstiņu par govīm.

- 18 Divas govīs apspriež pēdējos ar lauvām veiktos pētījumus uzturzinātnē. Viena govīs saka otrai: “Vai dzirdēji, ka pēdējos 200 gadus esam alojušās? Jaunākajos pētījumos pierādīts, ka ēst zāli ir kaitīgi! Veselīgi ir ēst gaļu.” Tā nu abas govīs sāk ēst gaļu, bet drīz pēc tam saslimst un nomirst.

Pēc gada divas lauvas apspriež jaunākos ar govīm veiktos pētījumus uzturzinātnē. Viena lauva saka otrai: “Jaunākie pētījumi liecina, ka gaļas ēšana izraisa nāvi – veselīgi ir ēst zāli.” Tā nu abas lauvas sāk ēst zāli un nomirst.

Kāda ir šī stāsta morāle? Mēs neesam peles. Mēs neesam žurkas. Mēs neesam šimpanzes vai zirnekļpērtiķi. Mēs esam cilvēki, un tāpēc būtu jāņem vērā tikai tie pētījumi, kuros iesaistījušies cilvēki. Mani interesē cilvēku, nevis peļu aptaukošanās. Cik vien iespējams, es cenšos koncentrēties uz cēloņfaktoriem, nevis asociatīviem pētījumiem. Ir bīstami iedomāties, ka, tā kā divi faktori ir saistīti, viens no tiem ir otra *cēlonis*. Piemērs ir hormonaizstājējterapiju sievietēm pēcmenopauzes vecumā. Hormonaizstājējterapija tika *saistīta* ar zemāku sirds slimību risku, bet tas nenozīmē, ka tā *izraisīja* zemāku saslimstību ar sirds slimībām. Taču uzturzinātnes pētījumos ne vienmēr ir iespējams izvairīties no asociatīviem pētījumiem, jo bieži vien tie ir labākie pieejamie pierādījumi.

Grāmatas pirmajā daļā “Epidēmija” aplūkosim aptaukošanās epidēmijas attīstību un pacienta ģimenes vēstures ietekmi, kā arī noskaidrosim, kā abi šie jautājumi izgaismo aptaukošanās slēptos cēloņus.

Otrajā daļā “Kaloriju mīts” padziļināti pievērsīsimies pašreizējai kaloriju teorijai, tostarp arī pētījumiem par fiziskām aktivitātēm un pārēšanos. Sapratisim, kādi trūkumi piemīt pašreizējai izpratnei par aptaukošanos.

Trešajā daļā “Jauns aptaukošanās modelis” iepazīsim hormonālās aptaukošanās teoriju, kas skaidro aptaukošanos kā medicīnisku problēmu. Šajās nodaļās izskaidrota insulīna lielā nozīme ķermeņa svara regulēšanā un aprakstīta ārkārtīgi būtiskā insulīna rezistences loma.

Ceturtajā daļā “Aptaukošanās kā sociāls fenomens” uzzināsim, kā hormonālās aptaukošanās teorija izskaidro atsevišķas ar aptaukošanos saistītas parādības. Kāpēc aptaukošanos saista ar nabadzību? Kā cīnīties pret bērnu aptaukošanos?

Piektajā daļā “Kas vainas mūsu uzturam?” pievērsīsimies visu trīs makrouzturvielu – tauku, olbaltumvielu un ogļhidrātu – lomai

svara pieaugumā. Aplūkosim arī vienu no galvenajiem svara pieauguma vaininiekiem – fruktozi – un mākslīgo saldinātāju ietekmi uz organismu.

Sestajā daļā “Risinājums” piedāvāšu vadlīnijas ilgtermiņa aptaukošanās ārstēšanai – ārstēšanai, kuras pamatā ir izpratne par to, ka aptaukošanos izraisa hormonālā līdzsvara trūkums, proti, augsts insulīna līmenis asinīs. Ieteikumi insulīna līmeņa samazināšanai ir šādi: ierobežot mākslīgi pievienotā cukura un rafinētu graudaugu daudzumu uzturā, olbaltumvielas uzņemt mērenā daudzumā un lietot uzturā veselīgos taukus un šķiedrvielas. Efektīvs veids, kā ārstēt insulīna rezistenci, nesastopoties ar negatīvajām sekām, kādas mēdz būt diētām ar ierobežotu kaloriju daudzumu, ir pārtrauktā badošanās (*intermittent fasting*). Stresa mazināšana un sakārtots miega režīms var samazināt kortizola līmeni un kontrolēt insulīnu.

“Aptaukošanās kods” palīdzēs izprast aptaukošanās fenomenu. Lai gan starp aptaukošanos un 2. tipa diabētu ir daudz līdzību un atšķirību, primāri šī ir grāmata par aptaukošanos.

Pašreizējo uzturzinātnes dogmu izaicināšana reizēm nav viegla, bet to ietekme uz veselību ir pārāk liela, lai neko nedarītu. Kas īsti izraisa svara pieaugumu, un ko mēs varam darīt? Tāds ir šīs grāmatas pamatjautājums. Jauns skatījums uz aptaukošanās cēloņiem un ārstēšanu sniedz arī jaunu cerību uz veselīgāku nākotni.

.....
DR. DŽEISONS FANGS