

8-NÄDALANE VERESUHKRU- DIEET

Dr MICHAEL MOSLEY

8-NÄDALANE VERESUHKRU- DIEET

Kuidas kiiresti kaalus alla võtta ja
oma keha ümber häälestada

Inglise keelest tõlkinud
Ragne Kepler



Originaali tiitel:

Dr Michael Mosley

The 8-week blood sugar diet

Lose weight fast and reprogramme your body

Published in the United Kingdom in 2015 by Short Books, Unit 316,
ScreenWorks, 22 Highbury Grove, London N5 2ER

Copyright © Parenting Matters Ltd 2015

Retseptid © Dr Sarah Schenker

Käesolev raamat on üldotstarbeline. See pole mõeldud meditsiinilise nõuandena ja seda ei tohiks sellena võtta. Väljaandja ja autorid ei vastuta arstlikku jälgimist vajavate tervisehäda eest. Kui teil on taolisi tervisemuresid või teil on mingeid küsimusi käesolevas raamatus sisalduvate nõuannete suhtes, võtke ühendust vastava ettevalmistuse saanud meditsiinitöötaja, dieedinõustaja või muu asjatundliku professionaaliga.

Toimetanud Helle Raidla

Kujundanud Margit Randmäe

Tõlge eesti keelde © Ragne Kepler ja Tänapäev, 2017

ISBN 978-9949-85-145-4

www.tnp.ee

Trükitud AS Pakett trükikojas

SISUKORD

Eessõna	7
Sissejuhatus	11
Esimene osa TEADUS	
1. peatükk. Rasvumisepideemia: miks me oleme sellises seisundis, nagu oleme	23
2. peatükk. Mida teha diabeedi korral?	38
3. peatükk. Kas teid ohustab 2. tüüpi diabeet?	59
4. peatükk. Süsivesikutevaene dieet	69
5. peatükk. Madala kalorsusega dieedi tagasitulek	81
Teine osa VERESUHKRUDIEET	
6. peatükk. Kolm veresuhkrudieedi aluseks olevat põhimõtet ja mida teha enne alustamist	91
7. peatükk. Tegelik dieedipidamine	113
8. peatükk. Aktiivsem eluviis	138
9. peatükk. Mõtete korrastamine	151
Kokkuvõte	157
Retseptid ja toitumiskavad	159
Lisa	226
Viited	229

EESSÕNA

Lappasin 2006. aastal teadusajakirja, kui üks konkreetne lehekülj mulle silma torkas. Seal oli juttu kaalulangetamise eesmärgil tehtavast bariaatrilisest operatsioonist, mida tehakse rasvunud inimestele, kellel on 2. tüüpi diabeet. Kõnealusel leheküljel oli graafiline joonis patsientide lõikusejärgsest veresuhkrutasemest Selgus, et vaid mõne operatsioonijärgse päevaga oli nende inimeste veresuhkrutase normaliseerunud ja paljud said ravimite võtmisest loobuda.

See oli hämmastav leid, sest usuti, et 2. tüüpi diabeet on eluaegne pöördumatu haigus. Inimestele öeldakse tavaliselt, et nende tervisliku seisundi tõttu vajavad nad esmalt tablette, siis arvatavasti insuliini ja neil tuleb lihtsalt õppida oma suhkruhaigusega elama. Põhjus, miks see konkreetne uuring minu tähelepanu köitis, oli tõsiasi, et normaalne veresuhkrutase saavutati nii kiiresti.

See ühtis teooriaga, millega ma tol korral tegelesin: et 2. tüüpi diabeet on lihtsalt liigse rasva tagajärg maksas ja pankreases, mis pärsib insuliini tootmist. Veresuhkrutaseme normaliseerumisel

* ehk vere glükoosisisaldusest, aga siin ja edaspidi kasutame lihtsuse ja selguse huvides terminit „veresuhkur“, „veresuhkrutase“ jne. *Toimetaja märkus.*

polnud midagi tegemist operatsiooniga, vaid sellega, et söödava toidu koguseid oli äkki vähendatud. Kui see teooria oleks õige, peaks 2. tüüpi diabeedile tagasikäigu andma ainuüksi toidu piiramine.

Teadus liigub aeglaselt ja ettevaatlikult. Iga hüpoteesi tuleb rangelt kontrollida. Viimase kümnendi jooksul on minu teadusgrupp ja teised, kes Newcastle'is töötavad, üksikasjalikult uurinud 2. tüüpi diabeedi aluseks olevaid mehhanisme. Oleme võimsaid magnetresonants-skannereid kasutades välja töötanud uusi viise, kuidas mõõta rasva maksas ja pankreases.

Oleme viinud läbi hoolikaid uuringuid, mis on näidanud, et inimesed, kes tõesti soovivad oma 2. tüüpi diabeedist vabaneeda, saavad kõigest kaheksa nädala jooksul märkimisväärselt kaalu kaotada ja viia oma veresuhkru normaalsele või normaalse lähedasele tasemele. Kui nad suudavad hoiduda kaalutõusust, pääsevad nad ka diabeedist. Oleme näidanud, et haigusele, mida peetakse endiselt suuresti pöördumatuks, on võimalik tagasikäiku anda.

Milline on selle pikaajaline mõju üldisele tervisele? Kas mõne jaoks võib sellel ka puudusi olla? Neile ja teistele olulistele küsimustele vastamiseks rahastab organisatsioon Diabetes UK esmast hooldust puudutava mahuka uuringu läbiviimist, mis kestab aastani 2018.

Samal ajal valmistab mulle rõõmu, et dr Michael Mosley toob välja kehakaalu alandamise tähtsuse veresuhkrutaseme kontrolli all hoidmisel. Ta suudab oskuslikult edastada arstiteaduslikke teadmisi ja siduda neid igapäevaeluga.

Ta võtab käesolevas raamatus kokku usaldusväärsetest allikatest pärit tõsiteadusliku ja tõenduspõhise informatsiooni meie

ajastu suurimast tervisehädast ja esitab sellest hea ülevaate, mida ilmestavad mitmed isiklikud lood.

Kui teil on 2. tüüpi diabeet ja tahate oma tervist tagasi saada, on see raamat teile.

Kui seda terviseseisundit esineb teie sugulaste hulgas, saatke see raamat neile lugemiseks.

21. sajandil puutume kokku uudse nähtusega: peame esimest korda *Homo sapiens*'i 200 000 aastase evolutsiooni jooksul õppima, kuidas hoiduda kahjust, mida võib tekitada pidevalt saadaolev liigne toit.

Professor Roy Taylor,
november 2015

SISSEJUHATUS

Miljonitel meist on kõrge veresuhkrutase – aga paljud meist ei tea seda.

Võib-olla on teil pidevalt janu või peate sageli urineerima. Võib-olla paranevad teil haavad aeglaselt või olete ebatavaliselt väsinud. Või, palju tõenäolisemalt, pole teil üldse mingeid sümptomeid.

Ometigi on kõrge veresuhkrutase väga halb uudis. See kiirendab vananemist, viib 2. tüüpi diabeedini ning suurendab südamehaiguste ja insuldi riski.

See raamat on veresuhkrust. See on 2. tüüpi diabeedi epideemiast, mis on viimastel aastatel maailma haaranud. See on ka veresuhkru näitajate salakavalast tõusust, mis eelneb teist tüüpi diabeedile – eeldiabeedist. See on äratushüüd. Hoiatus.

Aga mis mõtet oleks tuua välja probleemi, kui selle suhtes midagi teha ei anna? Niisiis, kui teil on 2. tüüpi diabeet, tutvustan teile dieeti, mis suudab kõigest kaheksa nädalaga sellele tagasikäigu anda. Kui teil on eeldiabeet, näitan teile, kuidas selle progresseerumist peatada.

Miks see minu mure on? Sellepärast, et mõne aasta eest

diagnoositi mul 2. tüüpi diabeet, mu veresuhkur oli kontrolli alt väljunud.

Esmalt veidike taustast. Sain arstiks Londoni Royal Free haiglas. Saanud diplomi, asusin tegutsema ajakirjanduses ja viimased 30 aastat olen teinud teaduse ja tervisega seotud dokumentaalfilme BBC televisioonile – alguses kaamera taga, viimasel ajal esinejana. Olen teinud ülevaateid mitmetest viimase kolme aastakümne meditsiiniprobleemidest ja intervjuueerinud paljusid eksperte väga erinevatel teemadel. See kogemus on andnud mulle ainulaadse vaatenurga. Seega ma ei liialda, kui ütlen, et diabeedihaigete ja rasvunud inimeste arvu kasv viimasel ajal on tõeliselt hirmutav.

Ausalt öeldes pole toitumine mind karjääri jooksul kuigivõrd huvitanud. Minu arstikoolituse käigus ei räägitud tootumise mõjust kehale palju rohkemat kui et „tuleb vähem süüa ja rohkem liikuda”, mis võib olla tõsi, aga täiesti kasutu.

Kui te oleks minu käest kümne aasta eest küsinud, mida ma tean dieetidest, oleksin teile üsna kindalt öelnud, et parim viis kaalu langetada on teha seda vähehaaval ja rasvavaese dieediga. Parim oleks kaotada nädalas kehakaalu umbes pool kilo, sest kiirema kaalulangetuse korral kahjustaksite oma ainevahetust ja lõpetaksite jojo (üles-alla kõikuva) dieedipidamisega. Üritasin aeg-ajalt omaenese nõuandeid järgida, võtsin kaalus natuke alla, aga siis võtsin kaotatud kilod kohe jälle tagasi. Tol korral ma ei mõistnud, kui vilets mu enda nõuanne oli.

Kuni läksin kolm aastat tagasi arsti juurde ja tegin tavalise vereanalüüsi. Mõne päeva pärast helistas arst mulle, öeldes, et kõrge polnud üksnes mu kolesteroolinäit, vaid ka veresuhkru-tase, mis näitas diabeeti. Küll algavat, aga ikkagi diabeeti. Et on aeg hakata tarvitama tablette. Olin šokeeritud ja mõtlesin,

mida teha. Sest teadsin juba tookord, et tegemist pole tühise haigusega.

Ma poleks pidanud olema üllatunud. Veresuhkruprobleemid on sageli pärilikud ja kui mu isa 74-aastasena suri, kannatas ta mitme haiguse käes, mille hulgas olid 2. tüüpi diabeet, südamepuudulikkus, eesnäärmevähk ja minu nüüdsete oletuste kohaselt ka varajane dementsus.

Selle asemel, et alustada eluaegset ravimite võtmist, otsustasin teha dokumentaalfilmi BBC-le, milles otsin alternatiivseid võimalusi, et oma tervist parandada.

Tehes dokumentaalfilmi „Eat. Fast. Live Longer” (*Sööge. Paastuge. Elage kauem*), sattusin USA riikliku vananemise instituudi professor Mark Mattsoni ja Chicago Illinoisi ülikooli teadlase doktor Krista Varady uuringutele, mis puudutasid „vahelduvat paastumist”.

Aastatepikkused loomade ja mitmed inimestega tehtud uuringud on näidanud, et sissesöödavate kalorite perioodilisest vähendamisest on mitmeti kasu. Sinna hulka ei käi üksnes kehakaalu alanemine, vaid ka meeleolu ja mälu paranemine.

Niisiis alustasin dieediga, mida nimetasin 5:2 dieediks (viiel päeval nädalas söin tavaliselt ja kahel ülejäänud päeval tarbisin 600 kalorit) ja mis osutus üllatavalt jõukohaseks. Ma kaotasin 12 nädalaga kümmekond kilo ja mu veresuhkrutase ja kolesteroolisisaldus normaliseerusid. Pärast dokumentaalfilmi valmimist kirjutasin Mimi Spenceriga kahasse raamatu „The Fast Diet”, mis sisaldas nii vahelduva paastumise aluseks olevat teaduslikku käsitlust kui ka praktilisi juhiseid, kuidas seda teha (rohkem teavet on leitav veebilehelt thefastdiet.co.uk).

* „Paastudieet. Vahelduv paastumine – lihtne trikk, millega võtate kaalus alla, olete terve ja elate kauem”, Tänapäev, 2014.

Meie raamatu sihtgrupiks polnud siiski diabeetikud ja tol korral mõtlesin, kas see, mis minuga juhtus, oli ebatavaline. Niisiis otsustasin kalorite, süsivesikute, rasvumise, insuliini ja diabeedi valdkonda põhjalikumalt uurida. Käesolev raamat ongi tollase uurimise ja otsingu tulemuseks.

Miks just nüüd?

Tavalisi toitumisnõuandeid rünnatakse rohkem kui eales varem. Igivana õpetust „söö väherasvast” on tõsiselt õnestanud mitmed uuringud, mis näitavad, et see on harva tõhus ja inimesed, kes seda rakendavad, ei jää sellele enamasti kindlaks.

Häda on selles, et kui inimesed loobuvad rasvast, läheb neil kõht tühjaks, ja siis nad hakkavad sööma halbasid ja magusaid süsivesikuid, mis on üks peamisi meile kaasajal osaks saanud toitumiskatastroofi põhjusi.

Vaatamata kõigele pole tava soovitus ometigi kuigivõrd muutunud. Aastakümneid on hoiatatud rasva eest, samal ajal ignoreerides magusaid süsivesikuid. Paljud meist teavad, mis on nende kolesteroolisisaldus, aga vähesed teavad, kuidas käitub veresuhkur, rääkimata insuliinitasemest. Aga me peaksime muretsema, sest veresuhkrunäit tõuseb enneolematu kiirusega.

Ühendkuningriigis on käesoleval ajal peaaegu neli miljonit diabeetikut ja hiljutine šokeeriv leid¹ näitas, et eeldiabeediga (veresuhkrutase on ebanormaalselt kõrge, aga jääb allapoole diabeedi näitajaid) inimeste hulk on viimase kümne aastaga rohkem kui kolmekordistunud, kasvades 11%-lt üle 35%-ni.

Haiguste kontrolli ja tõrje keskuse andmete alusel on olukord

USA-s veelgi hullem. Seal on diabeet vähemalt 29 miljonil inimesel, kellest paljudel pole sellest endal aimugi.

Laulja Patti LaBelle sai teada, et tal on 2. tüüpi diabeet alles siis, kui ta laval kokku varises. Tema diabeedihaigel emal tuli amputeerida jalad ja onu kaotas selle haiguse tõttu nägemise.

Veelgi rohkem on neid inimesi, kellel on eeldiabeet. Haiguste kontrolli ja tõrje keskuse hinnangul puudutab see 86 miljonit ameeriklast, kelle hulgast vähem kui iga kümnes teab, mis teda ohustab.

Eriti ohustatud on asiaadid: hiljutiste hinnangute põhjal on hetkel diabeet rohkem kui 100 miljonil ja eeldiabeet 500 miljonil hiinlasel. Taas on suurem osa neist õndsas teadmatuses.²

Eeldiabeet pole oluline ainult seepärast, et viib diabeedini, vaid ka seetõttu, et see on tihedalt seotud metaboolse (ainevahetuse) sündroomiga, mida nimetatakse mõnikord sündroomiks X või insuliiniresistentsuse sündroomiks.

Te ei pruugi olla metaboolsest sündroomist midagi kuulnud – nagu polnud mina kümne aasta eest, aga nüüd on see uskumatult tavaline ja kahjuks selle esinemissagedus üha tõuseb. Metaboolset sündroomi teatakse ka „tapva nelikuna”, sest lisaks suurenenud veresuhkrutasemele kaasneb sellega kõrge vererõhk, abdominaalne (kõhupiirkonna) rasvumine ja tavalult kõrge kolesteroolisisaldus veres. Neid kõiki seob hormoon insuliin, mille kohta käesolevast raamatust veel palju lugeda saate. Kui teil on eeldiabeet (kui teid pole selles suhtes uuritud, siis te ei tea seda), on laias laastus 30%-line võimalus, et teil kujuneb viie aasta jooksul diabeet. Arst hoiatas näitleja Tom Hanksi, et tal tekib diabeet, kuna Hanksil oli pidevalt liiga kõrge veresuhkrutase. Hanks polnud eriti ülekaaluline, aga ilmselt oli tal liiga suur kehakaal oma konkreetse geneetilise tüübi kohta. Räägin edaspidi „isiklikust rasvalävest”

lähemalt. Eeldiabeedist diabeedini jõudes määratakse teile ravimid kiiremini, kui te jõuate tere öelda. Selle raamatu jaoks ettevalmistustööd tehes sain e-kirja suhkruhaige naise tütrelt. „Mu ema tunneb häbi,” kirjutas ta. „Ema arvates on see tema süü, et ta 2. tüüpi diabeeti haigestus. Ta on alati häbenenud, et on ülekaaluline, aga pole kogu pingutamise juures suutnud kunagi kaalus alla võtta. Ta pole mu isale (kellega ta koos elab!) isegi öelnud, et tal on diabeet. Minulegi ütles ainult seepärast, et ma nägin teda tablette võtmas ja küsisin, mille jaoks need on.”

Tabletid on ilmne vastus. Aga need ei ravi seisundi aluseks olevat haigust ja nende pikaajaline tõhusus on küsimärgi all.

Igatahes olen ma veendunud, et on palju inimesi, kes, kui neile võimalust pakkuda, eelistavad terveneda elustiili muutest, selle asemel et terve elu ravimeid võtta. Tragöödia on selles, et neile antakse selleks harva võimalust.

Käesolevas raamatus näitan ma teistsugust ja üllatavat viisi, kuidas diabeedi, rasvumise ja veresuhkru tõusuga võidelda – ja selleks on kehakaalu kiire langetamise dieet.

Aga see on ju kiirdieet, lausa kuulen teid ütlemas, ja kiirdieedi tulemus pole kunagi püsiv. Te võtate tagasi kõik kaotatud kilod ja veel rohkemgi. Aga ei. Nagu alati, sõltub siingi tulemus sellest, kuidas seda teha. Kehvasti tehes põhjustab ka väga kalorivaene dieet kannatusi. Korralikult läbi viiduna on kehakaalu kiire alandamine äärmiselt tõhus viis, kuidas rasvast jagu saada, võidelda veresuhkrutaseme tõusuga, tõrjuda 2. tüüpi diabeeti, võib-olla koguni seda ravida.

Ma tutvustan teile seda teaduse poole pealt ja lammutan mõnedki dieediga seotud müüdid. Selle käigus tuleb teil omaks võtta mõned radikaalsed ideed. Ma teen teid tuttavaks professor Roy Tayloriga, kes inspireeris mind seda raamatut kirjutama.

Professor Taylor on üks Euroopa lugupeetavamaid diabeedi-teadlasi ja on mitmete uuringutega näidanud, et äärmiselt kalorivaene dieet võib juba mõne nädalaga teha seda, mida kunagi võimatuks peeti – 2. tüüpi diabeedist jagu saada.

Puutute kokku inimestega, kes on kasutanud tema lähene-misviisi, et dieedi abil taas terveks saada:

- Carlos – surma veerel olnud mees, kes tunneb ennast – ja näeb välja – 20 aastat nooremana.
- Lorna – kellel polnud aimugi, et tema veresuhkur on kontrolli alt väljas, sest ta oli heas vormis ja tervises taimetoitlane.
- Geoff, kellel pidi juba jalg amputeeritama ja kes nüüd tahab aidata ka teistel paraneda.
- Cassie, kes jäi 2. tüüpi diabeeti, kui oli kõigest 24-aas-tane. Talle määrati raviks insuliin ja nagu paljud teised, kes alustavad ravimite manustamist, võttis ta kaalus kõvasti juurde, isegi nii palju, et tal soovitati hiljuti maovähendusloikust. Pidades käesolevas raa-matus kirjeldatud dieeti, võttis Cassie kahe kuuga alla 20 kg. Enam ta ravimeid ei tarvita ja tunneb ennast paremini kui eales varem.
- Ja mu sõber Dick, kes võttis samuti kaheksa nädalaga alla 20 kg, sai oma veresuhkruprobleemist lahti, samal ajal toite ja jooke nautides. Aasta möödudes on ta paremas vormis, kui mina teda kaua aega olen näinud.

Need inimesed pole erandid. Vaatamata sellele, et arstid on öelnud, et „sellest pole kasu ja sa ei suuda selle juurde kindlaks jääda”, on sajad inimesed seda teinud.

Pärast kaalus alla võtmist on muidugi tõeliseks katsumuseks seda tulemust hoida. Ma annan teile ses osas selged juhised, milliseid muudatusi peaksite tegema, et kaal jääks püsima.

Niisiis, kas te tahate kaalus alla võtta, parandada tervist ja saada oma veresuhkur kontrolli alla? Kas te tahate saavutada seda, süües maitsvat ja täisväärtuslikku toitu? Siis olete ostnud õige raamatu.

Veresuhkrudieet

- Lühike, kiire ja tõhus lahendus veresuhkruprobleemidele.
- Põhineb teaduslikel uuringutel.
- Näidismenüü.
- Teiste inimeste innustavad edulood.
- Nõuanded, mida teha pärast kaalus alla võtmist.

Järgmistes peatükkides seletan, mis tähtsus on veresuhkrul ja mis juhtub, kui selle suhtes midagi ette ei võeta.

Aga esmalt tahan ma teile rääkida Jonist.

„Avastasin, kuidas süüa, et elada.”

Jon mäletab hetke, kui ta esimest korda kuulis, et tal on 2. tüüpi diabeet. See oli 17. märtsil 2012. 48-aastane veebidisainer, kahe teismelise poja isa, oli tööga väga hõivatud. Tema telefon helises – see oli tema arsti administraator. „Peate kohe siia tulema. Kuidas teil enesetunne on?” küsis ta murelikult. „Kas keegi saab teiega kaasa tulla?”

„Arvan, et nad muretsesid, et ma võin koomasse lange-

da,” ütleb Jon. Nagu paljudel taolises seisundis inimestel, polnud Jonil aimugi, et tal on tervisega probleeme. Ometigi oli vereanalüüsist selgunud, et Joni veresuhkrutase ületas lubatud piiri kolm korda.

Joni-ealistel inimestel kujuneb 2. tüüpi diabeet välja kiiremini kui kunagi varem ja see grupp kasvab jõudsamini kui üle 65-aastaste diabeedihaigete rühm, keda on traditsiooniliselt veresuhkruprobleemidega seostatud.

Jonile kirjutati välja ravimid ja ta saadeti toitumisspetsialistide ja dietoloogidega vestlema.

Järgnes mitu kuud vastuolulisi nõuandeid. Üks „eksperit” soovitas tal iga päev süüa ära terve ananassi. Teine andis nõu igal hommikul putru süüa. Vaatamata tõsiasjale, et Jon kaalus üle 130 kilo, ei andnud keegi talle nõu vähem süüa.

Kui ta kuulis veresuhkrudieedist, haaras ta sellest kohe kinni. See tundus talle mõistlik. Talle meeldis, et sellega oli võimalik kiirelt tulemusi saada. Talle meeldis lihtsus.

Jon ootas, kuni 49. sünnipäeva pidu sai peetud. Tal oli kassiahastus. Vaatamata kohutavale enesetundele oli ta valmis hakkama sööma uut moodi, mida ta nüüd nimetab „elumuutvaks”.

Esimese nädalaga võttis Jon alla 8,5 kilogrammi. Kas ma peaksin seda kordama? 8,5 kg – sõna otseses mõttes sama palju, kui kaalub autorehv. Suur osa sellest oli vesi, aga muljetavaldav ikkagi.

Ta oli vapustatud – ja koheselt motiveeritud jätkama. Üle hulga aja sai ta kanda sokke ilma, et need paistes pahklude ümber pitsitaksid. Seitsme päevaga jäid teksased talle terve numbri võrra suureks. „See oli tõeliselt

kannustav," ütleb ta tagasi vaadates. „Nägin kohe, et see toimib.”

Jon on südamlük, rõõmsameelne mees, kellele meeldib pidutseda. Nii astus ta korduvalt „ree pealt maha”. „Ma ei nahutanud end selle eest,” ütleb ta. „Alustasin lihtsalt järgmisel päeval otsast peale.” (Tõsi on, et kui ta mulle oma nädalased toitumispäevikud saatis, oli seal rohkem kui üks juhuslik klaas vahuveini).

„Kui ma juba algust tegin, ei mõelnud ma enam sellest nagu dieedist. Ma lihtsalt otsustasin, et niimoodi ma süön.” Ta hakkas rohkem kõndima ja rattaga sõitma, niimoodi rasvavarusid edasi põletades.

Kolme kuuga võttis Jon alla 22,5 kilogrammi. Sõbrad ja perekond ütlevad, et ta näeb 20 aastat noorem välja. Ta ei võta enam diabeediravimeid. Tema veresuhkrutase on normaalne. Ta kasutab sõnu nagu „kontrollima”, „harjumus” ja „automaatne”.

„See on täiesti võimalik,” ütleb ta. „Olen avastanud, kuidas süüa, et elada.”

Süüa – et elada. Sellest käesolev raamat ongi.