

dr Beverly Yates

POKONAJ CUKRZYCĘ



dr Beverly Yates

POKONAJ CUKRZYCĘ

5 PROSTYCH
KROKÓW,
dzięki którym
obniżysz poziom
cukru we krwi
i cofniesz cukrzycę
typu 2

Przełożył Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Yates Protocol:
Five Simple Steps to Fix Your Blood Sugar and Reverse Type 2 Diabetes

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawcy: Katarzyna Masłowska, Wojciech Ciuraj
Redakcja: Rafał Sarna
Korekta: Małgorzata Denys
Projekt okładki: Adelina Sandecka
Zdjęcie na okładce: © DA Image, © Venimo, © Elena, © Skyframe, © Asha Sreenivas,
© Huhiyart / Stock.Adobe.com
Wyklejka: © Nicola Simpson / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2026 by Beverly Yates

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose
of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from
text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2026

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. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8417-678-8

Grupa Wydawnictwo Kobiece | www.WydawnictwoKobiece.pl



Bliss

SPIS TREŚCI

Prolog.....	9
Wstęp.....	11

Część pierwsza PIĘĆ KROKÓW

1. Żywnienie Jedz mądrzej dzięki czterem grupom produktów obniżających poziom cukru we krwi.....	23
2. Harmonogram posiłków Wykorzystaj naukowo udowodniony rytm odżywiania się, by poskromić zachcianki, zwiększyć poziom energii i kontrolować poziom cukru we krwi.....	69
3. Sen Trzy sposoby na lepszy sen oraz obniżenie poziomu cukru i hemoglobiny glikowanej we krwi.....	97
4. Ćwiczenia i trening siłowy Ćwiczenia, zwłaszcza trening siłowy, są bardzo ważne. Dowiedz się dlaczego i wypróbuj prosty i przyjazny tygodniowy harmonogram ćwiczeń.....	133

5. Stres

To często pomijana przyczyna cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego.

Zastosuj te trzy strategie, by walczyć ze stresem i wygrywać z nim..... 161

Część druga

IMPLEMENTACJA

6. Nastawienie

Szybka motywacja i dyskusja o wprowadzaniu trwałych zmian 195

7. Sukces dzięki badaniom

Zbadaj ewentualne nadwrażliwości pokarmowe, jedz ulubione produkty
i wracaj do zdrowia dzięki sprawdzonym metodom ciągłego

monitorowania glukozy 205

8. Przepisy

Dwadzieścia prostych w przygotowaniu przepisów na pyszne dania

obniżające poziom cukru we krwi..... 241

Część trzecia

GŁĘBOKA ANALIZA

9. Nauka a poziom cukru we krwi

Jak to działa i dlaczego nie warto zwlekać 281

10. Przyczyny i naukowe podstawy cofania cukrzycy

Na uszkodzenia metaboliczne wywołujące cukrzycę typu 2
i stan przedcukrzycowy wpływa wiele różnorodnych zjawisk.

Oto jak plan Yates pomaga odzyskać zdrowie 297

Podsumowanie 331

Plany posiłków 333

Źródła 337

Podziękowania 339

Przypisy 341

Indeks 355

PROLOG

– Jesteś gruba i leniwa, a to wszystko twoja wina!

Maria wsiadła do auta i rzuciła stos ulotek na fotel pasażera, głośno zamykając za sobą drzwi.

Mocno chwyciła kierownicę i pochyliła się do przodu, by oprzeć głowę na dłoniach. Wzięła kilka głębokich oddechów, próbując się nie rozplakać – nie z tego powodu i nie po raz kolejny.

Dopiero co opuściła gabinet lekarski. To był już dwunasty lekarz, jakiego odwiedziła w ciągu ostatnich trzech lat.

– Po prostu postaraj się ograniczyć jedzenie – zasugerował jej subtelnie.

– Nie odżywiam się nieprawidłowo – odparła szybko – Zwykle jem bardzo zdrowo: posiłki o niskiej zawartości cukru i dużo sałatek! Niedawno testowałam dietę ketogeniczną... – jak zwykle miała wrażenie, że lekarz nie słucha.

– Proszę je poczytać.

Rzucił jej stos ulotek. Już wiedziała, o czym będą: Ozempic, Mounjaro, Wegovy, Jardiance itp. To wszystko klasyczne leki na cukrzycę typu 2. I oczywiście na początek metformina. Wszystkich dwunastu lekarzy reklamowało te same leki, więc знаła treść ulotek na pamięć.

Powtarzała im jednak, że nie chodzi jej o recepty. Bała się skutków ubocznych i ryzyka. Czy zawsze będzie musiała przyjmować te środki? Czy zawsze będą działały? Może biorąc je już do końca życia, utknie, balansując między ryzykiem chorób serca, udaru, utraty wzroku, chorób nerek, dializ, amputacji i innych powikłań cukrzycy oraz pozostałych problemów związanych ze zbyt wysokim poziomem cukru we krwi. Czy utraci niezależność i będzie zdana na swoje dzieci?

Maria była w kropce. Co miała robić? Wiedziała, że cukrzyca typu 2 jest odwracalna... Tak bardzo się starała. Ćwiczyła! Stosowała diety! Mimo to lekarze często tylko pobieżnie zerkali na diagnozę, wyniki badań i jej brzuch. Czasami widziała to w ich spojrzeniach, podobnie jak w oczach swoich przyjaciół i znajomych: „Po prostu przestań się lenić”. Nie była leniwa! Nie nabawiła się cukrzycy dobrowolnie!

Dlaczego nieustannie zawstydzano ją i obwiniano za tę chorobę, choć poświęcała tyle czasu i wysiłku na jej zwalczanie? Była chora nie z własnej woli, ale coraz trudniej przychodziło jej po raz kolejny prosić o pomoc.

Maria westchnęła. Czuliła, że traci nadzieję. W całej tej sytuacji brakowało troski, pomocy, autentyczności i człowieczeństwa. Czy naprawdę była skazana na samotną walkę?

WSTĘP

Jestem doktor Beverly Yates. Mam genetyczne predyspozycje do cukrzycy typu 2 oraz stanu przedcukrzycowego – i doskonale wiem, co trzeba zrobić, by cofnąć ten typ cukrzycy oraz zapobiegać mu.

Mój ojciec był jednym z trzynastorga rodzeństwa, z których każde cierpiało na jakiś typ cukrzycy. Wszyscy zmagali się ze strasznymi powikłaniami i zmarli przedwcześnie.

Nie zaczynałam jako lekarz. W latach osiemdziesiątych studiowałam na MIT i uzyskałam licencjat z elektrotechniki. Niedługo po ukończeniu 20 lat pracowałam jako inżynier systemów w Dolinie Krzemowej. Po przeprowadzce do tak zwanego Lasu Krzemowego w Portland w stanie Oregon nagle poważnie zachorowałam. Lekarze nie potrafili powiedzieć, co mi dolega. Czy mój los był przesądzony? Czy mój stan zdrowia miał się już tylko pogarszać? Byłam przerażona. Z początku nie widziałam wyjścia z tej sytuacji. Wtedy jednak uświadomiłam sobie coś niezwykle ważnego: ciało to przecież system biologiczny. Byłam specjalistką do spraw systemów. Czy mogłabym wykorzystać więc swoje doświadczenie z zakresu analizy złożonych systemów do sprecyzowania powodów własnych problemów zdrowotnych i do ich zażegnania?

Okazuje się, że to możliwe. Znalazłam prawdziwe przyczyny moich objawów, zajęłam się nimi i wyzdrowiałam. To doświadczenie sprawiło, że zaczęłam się zastanawiać, czy mogłabym zrobić to samo dla innych ludzi.

CUKRZYCA JEST SKOMPLIKOWANA

Cukrzyca to skomplikowana choroba. Jeżeli praca z pacjentami z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym mnie czegośkolwiek nauczyła, to tego, że to zjawisko złożone. **Doświadczenia każdego chorego są wyjątkowe.** Dowodem na to jest rodzina mojego ojca: objawy, poziom cukru we krwi, reakcja na produkty spożywcze podnoszące poziom cukru we krwi, działania, które powodują poprawę lub zaostrzają objawy – to wszystko różni się nawet w obrębie jednej rodziny. Widywałam w swojej klinice bliźniaki, które miały zupełnie odmienne doświadczenia z poziomem cukru we krwi. Uniwersalne podejście do cukrzycy pogarsza sytuację, zamiast ją poprawiać. Jest takie powiedzenie: jeżeli widziałeś jedną osobę z cukrzycą typu 2, to widziałeś jedną osobę z cukrzycą typu 2. Nie należy nic zakładać na temat innych chorych! Cukrzyca typu 2 i stan przedcukrzycowy to skomplikowane zjawiska.

Nasze społeczeństwo, w tym często także pracownicy ochrony zdrowia, leczy cukrzycę typu 2 i inne zaburzenia poziomu cukru we krwi tak, jakby to były proste do zlikwidowania przypadłości. To smutna prawda: ludzie instynktownie upraszczają i osądzają większość zjawisk. W naszej kulturze osoby z nadmiarem tkanki tłuszczowej oraz pacjenci ze stanem przedcukrzycowym i cukrzycą typu 2 to często ci sami ludzie. Tak więc większość z nas dochodzi do prostego wniosku:

To tkanka tłuszczowa jest przyczyną cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego. Cierpisz na te zaburzenia, ponieważ jesteś zbyt leniwy, by się prawidłowo odżywiać i ćwiczyć.

Opuściłam Dolinę Krzemową, rozpoczęłam studia z zakresu naturopatii, a w połowie lat dziewięćdziesiątych zaczęłam pracować jako naturopatka. Doświadczenie z pracy jako inżynier systemów pozwoliło mi szybko dostrzec absurdalność tak uproszczonych wniosków oraz związane z nimi poczucie wstydu i winy. Od razu zrozumiałam, że nie tylko lekarze i naukowcy wysnuwali zbyt pochopne wnioski, lecz także że z całą nauką jest coś nie tak. Brakowało w niej kluczowych detali i niuansów.

Na przykład problemy ze snem i stres są głównymi przyczynami cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego, ale od kilkudziesięciu lat to lekceważymy. Aż do niedawna nie istniały praktycznie żadne duże badania na temat związku między snem i stresem a cukrzycą typu 2 i stanem przedcukrzycowym.

Tymczasem w swojej klinice przekonałam się, że zarówno sen, jak i stres w istotny sposób wpływają na poziom cukru we krwi. Ten związek staje się jasny, gdy indywidualnie pracujemy z pacjentem i mamy okazję traktować go jak żywą istotę.

DOŚWIADCZENIA PACJENTÓW POKAZUJĄ, CO DZIAŁA

W połowie lat dwutysięcznych zauważyłam, że do mojej kliniki zgłasza się coraz więcej osób z cukrzycą typu 2 i stanem przedcukrzycowym. Większość z nich mówiła mi to samo: „Tak bardzo się staram, a mimo to nie zdrowieję”. Niektórzy umawiali się na wizyty do coraz to nowych lekarzy, często za namową dorosłych dzieci lub innych członków rodziny, a mimo to nie otrzymywali żadnej realnej pomocy ani wsparcia. Większość pacjentów była zniechęcona, zawstydzona, sfrustrowana, przerażona i traciła nadzieję.

Dowiedziałam się też więcej o skali spustoszenia, jakie cukrzyca poczyniła w mojej własnej rodzinie. Rodzice rozwiedli się, gdy miałam rok, a mój biologiczny ojciec był nieobecny w moim życiu, gdy

dorastałam. Kiedy jako osoba dorosła zebrałam się na odwagę, aby nawiązać z nim kontakt, odkryłam, jak ogromne zniszczenia spowodowała po tej stronie mojej rodziny cukrzyca. Nie zdawałam sobie sprawy, że jestem w grupie podwyższonego ryzyka, dopóki nie poznałam tej części mojej spuścizny genetycznej. To było dla mnie bardzo ważne odkrycie!

Postanowiłam lepiej zrozumieć istotę cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego. Chciałam się dowiedzieć, jak raz na zawsze cofnąć tę chorobę. Wiele osób wie, że to możliwe, ale konwencjonalne metody w żaden sposób w tym nie pomagają.

W tym celu wykorzystałam najważniejsze – i prawie całkowicie ignorowane – źródło informacji o cukrzycy typu 2 i stanie przedcukrzycowym, czyli doświadczenia pacjentów.

Zadawałam pytania typu:

Z jakimi genami urodzili się moi pacjenci? Czy karmiono ich piersią? W jakim środowisku się wychowywali? Czy podawano im antybiotyki? Czy przeżyli jakieś poważne traumy? Czy mieli kontakt z toksynami z otoczenia? Czy cierpią na jakieś poważne nadwrażliwości pokarmowe? Czy żyją w stresie? Czy śpią odpowiednio długo i głęboko? Czy mają dostęp do zdrowej żywności?

Razem udało nam się znaleźć odpowiedzi na te pytania. Wprowadziliśmy drobne, ale długotrwałe zmiany, dzięki którym pacjenci naprawili swój metabolizm. Polegały one między innymi na włączeniu zielonych liści do śniadań, chodzeniu na spacer po obiedzie czy zawieszeniu grubych zasłon w sypialni.

Wbrew całemu wstydy, obwinianiu się i uniwersalnym odpowiedziom, które zdominowały tradycyjne metody leczenia, doświadczenia pacjentów pozbawiły mnie złudzeń, że przyczyny cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego mogą być czyjąkolwiek winą i że

powrót do zdrowia zależy wyłącznie od silnej woli oraz restrykcji. Zmiany nigdy nie są łatwe, ale nie wymagają nadludzkich wysiłków.

Odpowiedź jest prosta: wróć do zdrowia.

Wróć do zdrowia. Cukrzyca typu 2 i stan przedcukrzycowy to rezultat zaburzeń metabolizmu, zwłaszcza tego, co w tej książce będę nazywała maszynериą metaboliczną, ponieważ istnieje wiele narządów i układów, które muszą funkcjonować optymalnie, żeby zapewnić prawidłowy metabolizm (w tym kontrolować poziom cukru we krwi). Powrót do zdrowia nie nastąpi, jeżeli będziesz się zmuszać do diet i skrajnie wyczerpujących ćwiczeń. Zdrowie wróci wtedy, gdy zaczniesz się prawidłowo odżywiać, obniżysz stan zapalny, a twój organizm zacznie krok po kroku odzyskiwać harmonię i równowagę.

Powrót do zdrowia jest możliwy dzięki wykonalnym trwałym modyfikacjom codziennych nawyków. Musisz stanąć po stronie swojego organizmu, odżywiać go i dzień po dniu dbać o poprawę metabolizmu. To tyle.

USZKODZENIA I POMINIĘTE PRZYCZYNY

Cukrzyca typu 2 i stan przedcukrzycowy pojawiają się wtedy, gdy system odpowiedzialny za poziom cukru we krwi – nasza maszyneria metaboliczna – ulega uszkodzeniu. Wpływ na to mają również tkanka tłuszczowa, zwłaszcza tłuszcz trzewny otaczający narządy, a także siedzący tryb życia. To jednak zaledwie dwie spośród wielu przyczyn takich uszkodzeń. Zaliczamy do nich także nadużywanie antybiotyków, toksyny z otoczenia, przewlekły lub silny stres, traumy z dzieciństwa, choroby wirusowe i kłopoty ze snem. To zapoczątkowuje uszkodzenia, które rozprzestrzeniają się po całym organizmie i niepostrzeżenie postępują przez całe dekady. **Cukrzyca typu 2 i stan przedcukrzycowy nie są zależne od twojej woli, lecz od uszkodzeń.**

Miałam pacjentów, u których dieta i ćwiczenia były pod każdym względem doskonałe, a mimo to i tak nabawili się cukrzycy typu 2 lub stanu przedcukrzycowego! Czasami ich lodówki były pełne zdrowych produktów. Geny też mają wpływ na to, jak bardzo jesteśmy podatni na te schorzenia. Jeden z moich pacjentów, Joseph, był mężczyzną po dwudziestce, odżywiającym się nienagannie i będącym w świetnej formie – miał pokaźne mięśnie i praktycznie żadnego tłuszczu, ale za to dużo markerów genetycznych, które sprawiały, że był wrażliwy na zaburzenia równowagi cukru we krwi. W grę zawsze wchodzi też dodatkowe czynniki.

Inna pacjentka, Sandra, przeszła od stanu przedcukrzycowego do cukrzycy typu 2, kiedy zaczęła pracować na nocnej zmianie. Cukrzyca wystąpiła, gdy kobieta zyskała nowe obowiązki w pracy i zaczęła sypiać zaledwie pięć godzin na dobę. Spotkałam się z sytuacjami, gdy całkowicie zdrowi pacjenci zapadali na stan przedcukrzycowy po poważnych zaburzeniach równowagi mikrobiomu jelitowego. U Coreya niedawno stwierdzono stan przedcukrzycowy po zachorowaniu na boreliozę w trakcie stresującego rozvodu.

Brak snu i stres wywołują stan zapalny oraz stres oksydacyjny, uszkadzając naszą maszynę metaboliczną. Te czynniki zaburzają pracę kluczowych hormonów odpowiedzialnych za apetyt, w wyniku czego nie możemy ustalić, czy jesteśmy syci.

Cukrzyca typu 2 ma wiele przyczyn, ale zawsze jest wynikiem uszkodzeń. Leczymy ją poprzez naprawianie tych uszkodzeń.

ROZWIĄZANIEM NIE JEST DYSCYPLINA

Przez ostatnie trzydzieści lat pracowałam z tysiącami osób z zaburzeniami poziomu cukru we krwi. Wszystkich łączyło tylko jedno: **żadna z nich nie nabawiła się cukrzycy typu 2, stanu przedcukrzycowego ani zaburzeń poziomu cukru we krwi z powodu lenistwa.**

W gruncie rzeczy wielu moich pacjentów to najpracowitsi i naj-ofiarniejsi ludzie, jakich spotkałam. W tej książce poznasz historię:

Lena, emeryta, który przez 31 lat był wojskowym, a teraz wspiera innych weteranów jako wolontariusz,

Sonię, która opiekuje się dorosłym dzieckiem cierpiącym na padaczkę,

Janalee, odnoszącą sukcesy właścicielkę firmy,

Sandrę, która pracuje na dwa etaty, śpi pięć godzin dziennie i robi, co może, żeby utrzymać rodzinę,

Lorraine, pastorkę ponadtrzyosobowej wspólnoty religijnej,

Dinę i Ednę, które postanowiły się wyleczyć z cukrzycy, żeby ich dzieci nie musiały się nimi na starość opiekować,

Joannę, pielęgniarkę pracującą po 18 godzin dziennie, która zawsze tak bardzo poświęcała się dla rodziny, że gdy powiedziała domownikom o swojej chorobie, nie mogli w to uwierzyć. „Przecież to ty miałaś się nami opiekować” – mówili.

Ci ludzie to norma, a nie wyjątki.

Mówi się, że ludzie chorzy na cukrzycę nie pracują wystarczająco ciężko, ale w rzeczywistości jest zupełnie na odwrót: pracują zbyt ciężko! Widuję pewne schematy: weterani, pracownicy zmianowi, służby ratownicze, personel szpitala, opiekunowie i ratownicy medyczni. Ludzie pracujący na dwie zmiany. Ludzie, którzy opiekują się chorymi członkami rodziny. Ludzie zajmujący się jednocześnie dziećmi i starzejącymi się rodzicami. Ludzie w trakcie rozwodu.

Cukrzyca jest absolutnie wyczerpująca. Wyniszcza narządy, wywołuje nagłe wzrosty i spadki poziomu cukru, zaburza sen, powoduje tycie, nadwyrężając i tak już przeciążone układy – trawienia, odpornościowy i nerwowy. Choć ty i wszyscy inni w podobnej sytuacji jesteście na jej łasce, wciąż wmawia się wam, że macie nie ustawać w wysiłkach.

Wiem, że niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znajdujesz, nie wybrałaś jej sobie. Mam ci do zaoferowania wiedzę popartą

doświadczeniem. Przekażę ci informacje, które możesz wykorzystać do stworzenia nowych nawyków przywracających zdrowie i uwolniających od ryzyka związanego z wysokim poziomem cukru we krwi.

PIĘĆ KROKÓW DO ZDROWIA: ŻYWIENIE, HARMONOGRAM POSIŁKÓW, SEN, ĆWICZENIA I TRENING SIŁOWY ORAZ ODPORNOŚĆ NA STRES

Wyszczególniłam pięć głównych dziedzin, w których pozytywne zmiany leczą uszkodzenia prowadzące do stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2. Te dziedziny to: żywienie, harmonogram posiłków, ćwiczenia i trening siłowy, sen i odporność na stres. Wszystkie te pięć dziedzin to ważne części składowe zdrowia ogólnego. Mimo to w mojej klinice pacjenci odnoszą sukcesy, wprowadzając już tylko dwie lub trzy z wymienionych zmian. Większość ludzi być może powinna wprowadzać zmiany we wszystkich obszarach, ale duża część z nich zaczyna od jednej dziedziny i stopniowo rozszerza zakres działań.

Zachęcam do zapoznania się ze wszystkimi pięcioma dziedzinami, a potem do zdecydowania, która z nich może być najbardziej pomocna. Wybierz jedną, na której skupisz się w pierwszej kolejności.

Większość influencerów poleca ekstremalne diety: ubogie w węglowodany, niskotłuszczowe, niskokaloryczne albo wegańskie. Takie strategie mogą co prawda zaowocować krótkofalowym spadkiem poziomu cukru we krwi, ale w dłuższej perspektywie fatalnie wpływają na zdrowie. Skrajne zmiany wprowadzane w krótkim czasie prawie zawsze pogarszają stan zdrowia.

Bardzo poważnie traktuję psychologię zmian. **Kluczem do długofalowego zdrowia jest rozwijanie trwałych nawyków.** Skup się na tym, co najbardziej wykonalne i co w twojej obecnej sytuacji pomoże ci w największym stopniu. Kiedy już wejdzie ci to w nawyk i będziesz to robić naturalnie, wprowadź kolejne zmiany. W ten sposób

przez cały czas będziesz odzyskiwać zdrowie i energię do podejmowania dalszych działań.

Kiedy po raz pierwszy spotkałam Marię, popełniała wszystkie możliwe błędy. Była zestresowana, słabo się odżywiała, nie miała odpowiedniego harmonogramu ani rytmu posiłków, nie ćwiczyła i mało się ruszała, źle spała, a rano budziła się ze zgagą po obfitych wieczornych posiłkach. Potrzebowała pomocy we wszystkich dziedzinach.

Zaczęłyśmy od jednej zmiany: od harmonogramu posiłków. Nowy plan pomógł jej poskromić apetyt i zachcianki oraz dodał energii.

CELE I OCZEKIWANIA

Twoim celem jest obniżenie poziomu cukru we krwi. Postęp nie musi być idealnie liniowy, ale trend powinien być spadkowy. Chcemy, by poziom wrócił do zdrowszego zakresu: najpierw od cukrzycy do stanu przedcukrzycowego (remisja), a potem w kierunku całkowitego cofnięcia.

Po wdrożeniu planu Yates powinieneś zauważyć różnicę już po kilku tygodniach. W zależności od zakresu wprowadzonych przez ciebie zmian efekty mogą być widoczne nawet wcześniej.

Jest jeden główny wskaźnik prawidłowego poziomu cukru we krwi, na którym wiele osób się skupia. Chodzi o hemoglobinę glikowaną (HbA1c), czyli wskaźnik odzwierciedlający średnie stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Jeżeli cierpisz na cukrzycę typu 2, pierwszym poważnym celem jest „remisja”, czyli spadek HbA1c z poziomu powyżej 6,5 procent do ilości poniżej tego progu. To sukces. Nie musisz jednak na tym poprzestawać. Kiedy ci się uda sprowadzić poziom HbA1c do 5,6 procent lub niżej, będziemy mogli mówić o „cofnięciu”. Idealnie byłoby, gdyby poziom spadł jeszcze niżej, w granice od 4,8 do 5,4 procent. To z pewnością możliwe. Wiele osobom udaje się zejść do tego całkowitego cofnięcia

cukrzy. Inni zbliżają się do tej granicy. Wszystko zależy od kontekstu. Świątuj swoje zwycięstwa i nie ustawaj w staraniach.

Cofnięcie nie oznacza „wyzdrowienia”. Gdy zaczniesz stosować plan Yates, musisz się go trzymać. Właśnie dlatego plan powinien być długofalowy i łatwy do realizacji.

JAK ZACZAĆ

To zadziwiające, jak szybko ludzki organizm reaguje na nawet najmniejsze zmiany – na najprostsze pierwsze kroki. Niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się obecnie znajdujesz, masz niezwykle okazję powrotu do zdrowia. Wiem też, że zmiany nigdy nie przychodzą lekko, ale razem będzie nam łatwiej. Jestem tu z tobą i dla ciebie. Róbmy postępy i kontynuujmy wysiłki.



CZĘŚĆ PIERWSZA

PIĘĆ KROKÓW

ROZDZIAŁ PIERWSZY

ŻYWIENIE

Jedz mądrzej dzięki czterem grupom produktów
obniżających poziom cukru we krwi

MAPA ROZDZIAŁU

.....
Ten rozdział tłumaczy, co należy jeść i dlaczego.

GLÓWNE CZĘŚCI

-
- Cztery grupy pokarmowe planu Yates
 - Nawodnienie organizmu
 - Udane zakupy: jak i gdzie szukać zdrowych produktów
 - Informacje o wartościach odżywczych: jak nie dać się oszukać

Wchodząc do mojego gabinetu, Stan powitał mnie dyskretnym uśmiechem i silnym uściskiem dłoni. Na jego twarzy dostrzegłam wyraz zmartwienia i zniechęcenia wielokrotnymi bezowocnymi

zmaganiami z konwencjonalną opieką zdrowotną. Mimo to był pełen optymizmu i wykazywał gotowość poprawienia swojego zdrowia.

Poziom HbA1c wynosił u pacjenta 10 procent, więc należało go jak najszybciej obniżyć. Uznałam, że należy zacząć od jedzenia. Stan głównie żywił się kupionymi w sklepie gotowymi mrożenkami. Nie jest to najgorszy wybór na świecie, ale często takie produkty szkodzą zdrowiu.

Zapytałam:

– Jakie to produkty? Możesz mi pokazać opakowania?

Nie były to dania słodkie, ale często zawierały makaron i biały ryż (czyli cukry proste, które powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi), niezdrowe tłuszcze i dodatki oraz słodzone sosy i dressingi.

Oświadczyłam pacjentowi, że zmiana diety przyniosłaby mu natychmiastowe korzyści.

Westchnął. Przyznał, że nigdy nie chciał się uczyć gotowania. Nie chodziło o brak umiejętności czy motywacji, ale posiłki zawsze przygotowywała mu żona, która niedawno zmarła. Powiedział:

– To po prostu coś, czego nie chciałbym teraz robić.

– W porządku – odparłam. – Na pewno jest jakieś wyjście. Poszukajmy go.

Podsunęłam Stanowi prosty plan: miał w pierwszej kolejności spożywać białko i zielone warzywa liściaste. Pozostała część talerza miała być wypełniona zdrowymi tłuszczami i węglowodanami złożonymi/skrobią oporną. To wszystko, co powinien zrobić, by zauważyć postępy.

– Niech to będzie twoja podstawowa zasada. Zawsze wybieraj z tych czterech grup.

Stan był weteranem i zapraszano go na różnego rodzaju obiady. Zgodził się unikać sosów, dressingów i smażonych potraw, a zamiast

tego jeść przede wszystkim chude, niepanierowane źródła białka i warzywa.

Później rozmawialiśmy o gotowaniu. Okazało się, że czasem wieczorami odwiedzają go dzieci, które przygotowują posiłki. Rozmawiał z nimi o swoich potrzebach, a jego córkę zaprosiliśmy na jedno z moich zajęć online. Zaangażowanie dzieci wyszło nam wszystkim na dobre.

Stan zaczął zauważać mniejsze wzrosty poziomu cukru we krwi po posiłkach – wzrosty zmniejszyły się z mniej więcej 100 mg/dl do 50mg/dl, a po jakimś czasie do 30–40 mg/dl, czyli do wartości, jakie chciałam zobaczyć. Wkrótce potem spadł też poziom HbA1c, a Stan osiągnął remisję.

Odżywianie to najważniejszy komponent naszego zdrowia. Wszystko, co jemy, staje się albo częścią naszego ciała, albo zostaje z niego wydalone. Są tylko dwie opcje.

Gdy zjesz coś ultraprzetworzonego, wysoko rafinowanego, uboższego w składniki odżywcze, prozapalnego lub w jakikolwiek inny sposób szkodliwego, taki pokarm przenika do twojego organizmu i wywołuje negatywne następstwa. Przypomina to budowanie domu z patyków, czyli niewłaściwych elementów. Ultraprzetworzona żywność to nieodpowiedni budulec, który sprawia, że twoje ciało jest bardziej narażone na stres. Koniec, kropka.

Jedząc pożywne, bogate w witaminy i składniki odżywcze produkty o działaniu przeciwzapalnym, zapewniasz swojemu organizmowi doskonały budulec oraz wspierasz prawidłowe funkcjonowanie narządów i układów. Zdrowe tłuszcze omega-3 z łososia budują strukturę mózgu. Wapń z brokułów staje się częścią twojej kości udowej. Tryptofan z indyka staje się elementem melatoniny – hormonu, który twój mózg wykorzystuje, by cię usypiać. Budujesz dom swojego ciała z cegieł!

Żeby tego dokonać, nie musisz stosować ekstremalnych diet ani rezygnować z ulubionych produktów spożywczych. Nie musisz unikać węglowodanów, tłuszczów i mięsa ani drastycznie redukować liczby kalorii w diecie – możesz zapomnieć o całym tym chaosie kultury diet.

W tym rozdziale opiszę cztery kategorie produktów spożywczych – błonnik, niskotłuszczowe źródła białka, zdrowy tłuszcz oraz węglowodany złożone / skrobia oporna.

CZTERY GRUPY POKARMOWE PLANU YATES

Dietetycy zwykle dzielą produkty spożywcze na trzy główne kategorie zwane makroskładnikami: tłuszcz, białko i węglowodany. „Makro” znaczy „duże”. To trzy podstawowe kategorie składników odżywczych.

Dodałam tu czwartą kategorię, czyli błonnik. Choć technicznie rzecz biorąc, mowa o węglowodanach, to są one niestrawne dla ludzi. To części roślin, twarde substancje takie jak łupiny, skórka, nasiona czy kora. To odróżnia je od innych węglowodanów – moim zdaniem na tyle, że powinny być traktowane jako odrębna grupa.

W naszej kulturze obecne są pewne mity na temat makroskładników, cukrzycy typu 2 i stanu przedcukrzycowego. Niektórym ludziom wydaje się, że powinniśmy być na diecie o jak najmniej zawartości węglowodanów. Inni są zdania, że powinniśmy jeść produkty niskotłuszczowe. Takie trendy stale pojawiają się i znikają.

W rzeczywistości każdy makroskładnik zawiera produkty, które mogą cię odżywiać i mają istotny wpływ na zdrowie. Owszem, są niezdrowe węglowodany i niezdrowe tłuszcze. Takie produkty poważnie szkodzą zdrowiu. Są też jednak zdrowe węglowodany i zdrowe tłuszcze.

PLAN BUDOWANIA POSIŁKU

Stosując plan Yates, postaraj się zappełnić swój talerz czterema grupami produktów. Oto idealny układ:

- 50 procent zawartości powinny stanowić warzywa bogate w błonnik, głównie zielone warzywa liściaste.
- 25 procent powinno stanowić chude źródło białka.
- 25 procent to węglowodany złożone lub skrobia oporna.

Tłuszcz to coś, na czym przygotowujesz posiłek lub czym polewasz danie. Mowa tu o oleju do smażenia, dressingach i sosach. Często tłuszcz stanowi też część chudego źródła białka, ponieważ to naturalny (i zdrowy) składnik mięsa, ryb i jaj.

BŁONNIK

Zacznij zappełniać talerz warzywami bogatymi w błonnik, wybierając zielone warzywa liściaste. Błonnik stanowi podstawę każdego posiłku sprzyjającego właściwemu poziomowi cukru we krwi.

Błonnik to składnik roślin – twardy materiał roślinny, którego jelita nie trawią. Mięsz owoców czy warzyw, takich jak dynia, jest naturalnie włóknisty, ale najwięcej błonnika ma skórka, na przykład jabłek, brzoskwiń czy ziemniaków.

To właśnie brak błonnika odróżnia biały ryż od pozostałych jego rodzajów. Brązowy ryż i inne jego pełnowartościowe odmiany zawierają błonnik, ponieważ mają łuski – małe brązowe, czarne, czerwone albo fioletowe okrywy otaczające nasiona. Biały ryż ich nie posiada, gdyż zostały one usunięte. Większość ludzi nie traktuje białego ryżu jako produktu przetworzonego, ale tak właśnie jest.

To samo dotyczy produktów z pszenicy: te pełnowartościowe zawierają dużo błonnika, ponieważ są w łupinach. Przetworzone,

rafinowane (często nazywane białymi) odmiany produktów pszen-nych ich nie mają. Łuski pszenicy i ryżu nazywam „błonnikową kurtką”. Warto wiedzieć, że choć produkty pełnoziarniste na ba-zie pszenicy i ryżu często są reklamowane jako „bogate w błonnik”, jego zawartość jest duża tylko w porównaniu z ich przetworzonymi odmianami. Posiadają one znacznie mniej błonnika niż owo-ce i warzywa. Nie są więc częścią grupy produktów zawierających błonnik.

Błonnik jest jak gąbka wchłaniająca cukier z krwi. Obecny we krwi cukier (glukoza) dostaje się do krwiobiegu po wchłonięciu go przez ścianę jelita. Gdy znajdzie się w jelitach w postaci oddzielonej, szybko przenika przez błonę śluzową i powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, a następnie równie szybki spadek. Natomiast błonnik zajmuje w jelitach dużo miejsca i spowalnia wchłanianie, zapobiegając zarówno gwałtownym wzrostom, jak i spadkom poziomu cukru. Dbą o równowagę i pozwala uniknąć gwałtownych wahań.

Ponadto błonnik sprzyja twojemu zdrowiu także na inne sposoby:

- Stanowi zdrową pożywkę dla bakterii jelitowych i bezpośred-nio odżywia mikrobiom.
- Zmniejsza przepuszczalność jelit, chroniąc cię przed toksyna-mi, które przenikają do krwiobiegu i wywołują stan zapalny.
- Poprawia poziom cholesterolu; błonnik zmniejsza lepkość krwi, obniżając ryzyko zakrzepów, udaru i zawałów serca, ob-niża stan zapalny, zwiększa poziom zdrowego cholesterolu HDL i obniża poziom trójglicerydów oraz niezdrowego cho-lesterolu LDL.
- Dzięki niemu możesz trafniej ocenić, czy jesteś syty; błonnik zajmuje miejsce w jelitach, powodując uczucie sytości, a zatem wiesz, kiedy przestać jeść, a po posiłku czujesz się najedzony.
- Wspomaga regularne wypróżnianie się.

Fasola, groch oraz inne rośliny strączkowe, a także orzechy i nasiona to naturalne bogate źródło błonnika. Dużo jest go także w owocach jagodowych – w ich twardej skórce, włoskach i małych nasionach. Często zawierają one mniej węglowodanów niż inne owoce.

Warzywa, które najczęściej podnoszą poziom cukru we krwi, to te najśłodsze: kukurydza (często uznawana za zboże), dynia piżmowa, bataty, pochrzyn, a nawet marchewka, pomidory i słodka papryka. Wszystkie owoce powodują wzrost poziomu cukru we krwi, ale w przypadku owoców jagodowych wzrost jest najmniejszy z uwagi na wysoką zawartość błonnika.

Staraj się jeść wszystkie warzywa w najbardziej naturalnej postaci: minimalnie przetworzone i ze skórką. Na przykład kukurydzę możesz jeść na wiele sposobów: ze śmietaną, z puszki, mrożoną, którą gotujesz dopiero w domu albo świeżą, prosto z kolby. Jeżeli jesz kukurydzę prosto z kolby, zjadasz dużo bogatych w błonnik łupin i to dobrze, bo wtedy liczy się ona jako warzywo. Jeżeli jednak jesz kukurydzę z puszki albo z woreczka, to pamiętaj, że w takiej postaci została ona pozbawiona części błonnika. Kukurydza w postaci gotowego dania, na przykład zupy z puszki, może zawierać toksyczne oleje i dodatki.

Jest jednak jedno źródło błonnika, które wyróżnia się na tle pozostałych. Postaraj się uwzględnić je w prawie każdym posiłku. Mowa o zielonych warzywach liściastych.

Zaliczamy do nich między innymi kapustę liściastą, jarmuż, brokuł, boćwinę, szpinak, mieszanki sałat, rukolę, pak choi.

Zielone warzywa liściaste są bogate nie tylko w błonnik, ale także w inne składniki odżywcze, a ponadto zawierają niewiele węglowodanów. Spowalniają wzrost poziomu cukru we krwi, obniżają apetyt, łagodzą insulinooporność, dostarczają organizmowi składników odżywczych i leczą mikrobiom jelitowy. Wielu moich pacjentów przekonuje się, że już samo włączenie do diety zielonych warzyw

liściastych lub zamiana węglowodanów prostych na zieleninę to doskonały punkt wyjścia do stosowania planu Yates.

Możesz zwiększyć ilość błonnika w diecie także dzięki innym wysokobłonnikowym produktom. Orzechy, nasiona, fasola, groszek, inne nasiona roślin strączkowych i owoce zwiększają zawartość błonnika w posiłku. Powinny to być jednak tylko dodatki. Pamiętaj, że 50 procent twojego posiłku powinny stanowić warzywa bogate w błonnik.

WSKAZÓWKA: DODAJ ZDROWY TŁUSZCZ

Do zielonych warzyw liściastych lub innych warzyw dodaj nieco zdrowego tłuszczu, na przykład dressingu z oliwą z oliwek. Tłuszcz jeszcze bardziej spowalnia wchłanianie cukru w jelitach. Co więcej, pomaga organizmowi wchłaniać też tak zwane składniki odżywcze rozpuszczalne w tłuszczach. Wszystkie składniki odżywcze rozpuszczają się albo w tłuszczu, albo w wodzie. Witaminy A, D, E i K są rozpuszczalne w tłuszczu: wchłaniają się najlepiej wtedy, gdy w jelitach towarzyszy im tłuszcz.

WSKAZÓWKA: PO PROSTU SPRÓBUJ ZIELENINY TAK JAK ANNA

Jedna z moich pacjentek, Anna, była wybredna i gdy ją poznałam, nie lubiła zieleniny.

Szybko pokochała wiele potraw z planu Yates, ale mimo to wciąż nie chciała jeść zielonych warzyw liściastych. Po kilku tygodniach stosowania planu nadal odnotowywała wzrost poziomu cukru we krwi po posiłkach o około 50 mg/dl. Dopuszczam skoki na poziomie 20–40 mg/dl, więc zasugerowałam, żeby przez tydzień codziennie przed obiadem postarała się jeść około 230 gramów zielonych warzyw liściastych. Uprzedziłam

pacjentkę, że ponieważ jej kubki smakowe przywykły do ultraprzetworzonej żywności, musi minąć trochę czasu, zanim przyzwyczają się do niektórych zdrowych produktów.

Anna posłuchała moich rad. Kiedy spotkałyśmy się podczas kolejnej wizyty, była zachwycona. Zielenina pomogła obniżyć poziom cukru we krwi po posiłku oraz zapewniła jej sytość i energię.

Pacjentka na początku traktowała zielone warzywa liściaste jak lekarstwo. „Po prostu przeżuwałam je i połykałam!” Później jednak zaczęły jej naprawdę smakować. Teraz uwielbia mój przepis na kapustę galicyjską (s. 254). Przygotowuje ją na zapas w weekendy i delectuje się jej smakiem przez cały tydzień.

– Nigdy nie sądziłam, że zielenina mi zasmakuje. Gdybym musiała, wciąż przeżuwałabym ją i połykała jak lekarstwo. Teraz, gdy ją jem, czuję się znacznie lepiej. Nie wierzę, że moje kubki smakowe się w niej zakochały! – powiedziała roześmiana.

BIĄŁKO O NISKIEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

Zwykle toczą się jakieś kulturowe wojny między zwolennikami węglowodanów i tłuszczu, ale większość ludzi jest zgodna, że to białko ma znaczenie kluczowe.

Chude źródło białka (z błonnikiem) to podstawa każdego posiłku obniżającego poziom cukru we krwi. Białko o niskiej zawartości tłuszczu i błonnik to potężne połączenie.

Chude białko jest niezbędne do większości procesów zachodzących w organizmie: to materiał do budowy narządów, produkcji i naprawy komórek, katalizator reakcji chemicznych i wspomagacz spalania energii. Bez odpowiedniej ilości białka może dojść do osłabienia czynności układu odpornościowego, utraty gęstości kości i masy

mięśniowej, spadku siły i jasności umysłu oraz do pogorszenia zdrowia i metabolizmu. Osoby, które spożywają odpowiednią ilość białka, czują się po posiłku najbardziej syte, a ich metabolizm przebiega najszybciej. Jeśli jesz białko, łatwiej ci poczuć, że jesteś już najedzony.

Zapotrzebowanie na białko jest sprawą indywidualną, warto jednak uwzględnić w każdym posiłku jedną porcję (wielkości dłoni) chudego białka zwierzęcego lub jedną szklankę białka roślinnego. Jeżeli masz zdrowe nerki, możesz spożywać więcej białka dziennie, zwłaszcza jeżeli usiłujesz zwiększyć masę mięśniową poprzez ćwiczenia siłowe.

Dla nas wszystkich niezależnie od wieku białko ma znaczenie kluczowe. Wiele osób z wiekiem je coraz mniej białka, a to błąd. Powinniśmy robić zupełnie na odwrót. Im jesteśmy starsi, tym bardziej powinniśmy dbać o odpowiednie spożycie białka. To pomoże nam zachować zdrowe mięśnie, kości i tkanki.

Białko może pochodzić zarówno z roślin, jak i od zwierząt.

Najlepsze zwierzęce źródła białka to jaja, kurczak, indyk, ryby, owoce morza i skorupiaki.

Dobrym źródłem białka jest też wołowina, baranina, dziczyzna, mięso bawołu i wieprzowina, ale pod warunkiem że wybierasz chude partie – żadnego boczku!

Dlaczego należy decydować się tylko na chude mięso?

Po pierwsze, jeżeli jemy wyłącznie tłuste partie mięsa, takie jak boczek, bekon czy kielbasy, otrzymujemy mniej białka.

Po drugie, w tłuszczu gromadzą się toksyny. Jeżeli więc jesz mięso zwierząt z konwencjonalnych, przemysłowych hodowli, otrzymujesz mniej zdrowych składników, a więcej toksyn.

Ponadto niektóre osoby w stanie przedcukrzycowym lub z cukrzycą typu 2 są wrażliwe na nadmiar tłuszczu w diecie, zwłaszcza gdy jest on nasycony. Najlepiej zachować ostrożność. Zapewnij sobie odpowiednią ilość białka i postaraj się nie obciążać organizmu nadmiarem tłuszczu nasyconego.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)