Dr Andrzej Kondratyuk

20 kroków do zdrowia



Dr Andrzej Kondratyuk

20 KROKÓW DO ZDROWIA

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2014

Dr Andrzej Kondratyuk
„20 kroków do zdrowia”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o. 2014
Copyright © by Dr Andrzej Kondratyuk 2014

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok
Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok
Zdjęcie okładki © M.studio - Fotolia.com; F.Schmidt - Fotolia.com
Tłumaczenie: Anna Kalwasińska - mgr St. Wykładowca Studium Języków Obcych Uniwersytetu Gdańskiego
Korekta: Paulina Jóźwiak, Paweł Markowski

ISBN: 978-83-7900-241-2

Wydawnictwo Psychoskok sp. z o.o.
ul. Chopina 9, pok. 23 , 62-507 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom.665-955-131
http://wydawnictwo.psychoskok.pl
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Dr med. Andrzej Kondratyuk

Najczęściej zadawane pytania
w gabinecie lekarskim

20
KROKÓW
DO ZDROWIA

W tej książce znajdziesz wszystko, co dotyczy odchudzania, zrozumiesz, dlaczego diety nie pomagają, odkryjesz nowe informacje o produktach.

A jeśli przeczytasz uważnie –
nauczysz się sam planować program dietetyczny według
diety wahadłowej,
oczyścisz organizm, schudniesz bez głodu,
wyrzeczeń i efektu jo-jo.

- **Dlaczego diety nie pomagają?**
- **Od czego zaczynamy?**
- **Czego nie można jeść?**
- **Tłuszcze zdrowe i toksyczne**
- **Prawda o cholesterolu**
- **Ile białka?**
- **Diety wahadłowe – sprawdzone i skuteczne**
- **Co jemy przy nadwadze?**
- **Porady na co dzień**
- **Zakwaszenie organizmu**
- **Łączenie produktów**
- **Jak ustrzec się przed awitaminozą?**
- **Własna dieta**
- **Co po kuracji**
- **Pytania i odpowiedzi**

„Próbowałam wszystkich sposobów, ale nie mogę schudnąć - waga się nieco obniża, ale potem uparcie powraca. Co robię nieprawidłowo? Dlaczego diety nie są skuteczne?”

Zazwyczaj takie pytania pojawiają się podczas kuracji odchudzającej.

Nie ma gotowych, jednoznacznych odpowiedzi, należy ich szukać. A poszukiwania proponujemy rozpocząć od poznania swojego organizmu. Wtedy odpowiedzi przyjdą same.

© Dr med. Andrzej Kondratyuk, 2014

Zawartość

O dietach i odchudzaniu.....9

KROK 1

Zmniejszamy ilość węglowodanów.....24

KROK 2

Nie jemy cukru.....36

KROK 3

Nie jemy lub znacznie ograniczamy spożycie produktów zawierających gluten.....43

KROK 4

Jemy produkty o niskim indeksie glikemicznym 49

KROK 5

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym łączymy z gotowanymi warzywami 55

KROK 6

Nie jemy produktów, zawierających toksyczne tłuszcze formy „trans” 17

KROK 7

Nie spożywamy olejów roślinnych zawierających dużo kwasów tłuszczowych omega-6 70

KROK 8

Zwiększamy ilość produktów i olejów roślinnych zawierających dużo kwasów tłuszczowych omega-3.....82

KROK 9

Zwiększamy ilość oliwy z oliwek 89

KROK 10

Spożywamy zdrowe tłuszcze zwierzęce.....98

KROK 11

Zwiększamy ogólną ilość białka w diecie.....118

KROK 12

Jemy ryby morskie i owoce morza.....138

KROK 13

Spożywamy produkty przyspieszające metabolizm.....142

KROK 14

Spożywamy produkty regulujące syntezę hormonów....157

KROK 15

Surowe produkty jemy osobno.....170

KROK 16

Prawidłowo łączymy produkty 176

KROK 17

Ustalamy kolejność posiłków w ciągu dnia.....187

KROK 18

Ustalamy reguły przyjmowania posiłków.....194

KROK 19

Oczyszczanie przewodu pokarmowego 210

KROK 20

Odchudzająca dieta wahadłowa 234

O dietach i odchudzaniu

Nie jest tajemnicą, że większość ludzi, którzy chcieli schudnąć próbowało wszystkiego, co można znaleźć w Internecie lub literaturze popularno-naukowej. Co robili nie tak? Od czego powinien zaczynać człowiek zamierzający schudnąć?

A. K. - Zaczynać z pewnością trzeba od zmian w sposobie myślenia i zamiast wprowadzania diet najpierw trzeba poczytać o potrzebach żywieniowych człowieka. Wtedy czytelnik zrozumie, co należy zmienić i zacznie samodzielnie planować swoje racje żywieniowe.

Nie wierzcie wyjątkowym ofertom metod odchudzania, takich nie ma. Każdy, kto zacznie jeść mało, źle i nieprawidłowo, oczywiście schudnie. Ale uzyska to kosztem własnego zdrowia. Poszukiwania samych diet to droga donikąd. Mijają dwa - trzy tygodnie i człowiek powraca do swoich przyzwyczajeń żywieniowych, a w następstwie do swojej poprzedniej wagi.

Jeśli ktoś proponuje „dietę”, daje tym samym potwierdzenie nieznajomości problemu. Zaczynać należy nie od poszukiwania diet, a od pogłębienia wiedzy

o własnym organizmie. Zmiany w żywieniu muszą być świadome. To nasza główna zasada.

Co, Pana zdaniem, ma największy wpływ na nieefektywność diet?

A.K. - W dzisiejszych czasach rozrzut diet waha się od wegetarianizmu po kierunek, zalecający na każdą okazję jajecznicę na słoninie i tłustą śmietanę.

Różnorodność diet w zestawieniu z ich nieefektywnością przywodzi nieodparte podejrzenie, że naruszane są podstawowe zasady fizjologii. Dlatego na samym początku logicznym wydaje się ustalenie, co w żywieniu niekorzystnie wpływa na metabolizm, a w następstwie prowadzi do choroby. Wskazanie tych czynników może być wielkim krokiem w przód nie tylko w rozwiązaniu problemu nadwagi, ale także w profilaktyce i leczeniu innych chorób. Wszak wg danych światowej Organizacji Zdrowia przyczynami wszystkich zachorowań na świecie w 50% przypadków okazują się nieprawidłowości w sposobie życia i niezdrowe nawyki żywieniowe.

Na zdrowie wpływ mają nie jedynie stres, lenistwo i żywność typu fast-food. Istnieje jeszcze jedna przyczyna – zmiany w diecie w ciągu ostatnich 8-10 tysięcy lat

rozwoju ludzkości. Zestaw naszej diety zasadniczo różni się od diety naszych przodków, którzy byli przede wszystkim zbieraczami i myśliwymi. Powód jest jasny - rozwój rolnictwa. Badania genetyczne wykazały, że procesy trawienne współczesnego człowieka stopniowo przystosowują się do nowych produktów. Jednakże szybkość adaptacji, wymagającej setki i tysiące lat, nie zawsze odpowiada dynamice zmian diety.

Wykorzystanie środków chemicznych w przemysłowym przetwórstwie produktów spowodowało pojawienie się produktów, jakie w przyrodzie w ogóle nie występują. Ich właściwości są na tyle obce, że powodują uszkodzenia DNA i choroby nowotworowe. Jeśli żywimy się takimi toksycznymi produktami, żadną dietą nie uzyskamy trwałego obniżenia wagi.

A jak przedstawia się dzisiaj sytuacja w metodologii odchudzania? Jest coś nowego? Albo w 100% skutecznego?

A.K. - Skuteczność i efekty fizjologiczne diet najczęściej nie spełniają oczekiwań. W wynikach nie ma ani systematyczności, ani przewidywalności, ani powtarzalności. Z naszych obserwacji, jak i z badań

innych autorów jednoznacznie wynika, że należy szukać bardziej uniwersalnych podejść do leczenia nadwagi. Era nowych diet w leczeniu otyłości wyraźnie przeszła bez śladu. To podejście wyczerpało się.

Dieta powinna opierać się nie na zestawie produktów, a na sposobie żywienia. Zgodność z ogólnymi zasadami fizjologii żywienia przy otyłości jest o wiele ważniejsza niż w żywieniu przeciętnym.

Dlatego rozmawiać musimy nie o dietach, a o zmianach wszystkich komponentów naszych nawyków żywieniowych. Proces odchudzania w większości przypadków rozpoczyna się od poszukiwania nowych diet. W pierwszych dwóch tygodniach przeważnie wszystko idzie gładko. Waga spada. Jednakże nie dzieje się to w związku z poprawą procesów przemiany materii! Przyczyną jest reakcja stresowa organizmu na nową dietę i korektę dokonaną przez człowieka w swoich przyzwyczajeniach żywieniowych. Ten, kto chce schudnąć, zaczyna od bardziej „prawidłowego" trybu odżywiania się, odstawienia słodyczy, przekąsek i fast foodów.

Inną prawidłowością, na jaką wskazują badania naukowe jest ta, że w większości przypadków początkowe

chudnięcie nie ma związku z rodzajem spożywanych produktów. Dieta może być i białkowa, i niskowęglowodanowa, i śródziemnomorska. Najważniejsze w jej działaniu jest to, że jest „inna" i nie odpowiada standardom żywieniowym diagnozowanych osób.

W jednym z artykułów New England Journal of Medicine (F. Sacks, 2009) przedstawiono wyniki analizy czterech diet, zupełnie odmiennych w zawartości węglowodanów, białek i tłuszczy. Obserwacji poddano 811 osób z nadwagą i otyłością. Wyniki okazały się zaskakujące: wszyscy schudli jednakowo bez względu na rodzaj zastosowanej diety. Po sześciu miesiącach pacjenci wszystkich czterech grup stracili średnio na wadze po 13 funtów (5,9 kg), co stanowiło około 7% wyjściowej masy ciała.

W innych badaniach zastosowano diety całkowicie przeciwstawnego charakteru (niskowęglowodanowa Atkinsa, niskotłuszczowa kardiologów amerykańskich i śródziemnomorska z oliwą z oliwek jako źródła tłuszczu). Skuteczność każdej z diet okazała się porównywalna! (I.Shai i in. 2008, 2009).

Podobne wyniki tylko na pierwszy rzut oka wydają się niemożliwe. Nie należy się dziwić. Organizmowi człowieka w zasadzie wszystko jedno, z czego syntezować

komórki tłuszczowe. Mogą to być i węglowodany i tłuszcze i białka. W procesie ewolucji ilość ich w dietach nigdy nie była stabilna. Dość często u naszych przodków dominowały pokarmy mięsne. Nierzadko ich brakowało, człowiek karmił się warzywami, owocami albo też głodował. Ewolucja wytworzyła mechanizmy adaptacji. Niedostatek jakiegoś elementu uzupełniał się w procesie systemowej przebudowy reakcji biochemicznych. Niezbędne składniki, na przykład, witamina B12, czy witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - odkładały się na wiele miesięcy i lat w okresy żywnościowego „dobrobytu".

Samą korektą procentowego stosunku składników pokarmowych nie da się zmienić procesów biochemicznych człowieka. To za prosty sposób oszukania osiągnięć ewolucji. Jeśli obniżymy, np. spożycie węglowodanów o 20%, a białka - podwyższymy o 15% - niczego nie uzyskamy. Nasz organizm szybko znajdzie sposób utylizacji energii.

Jedyne, do czego adaptacji nie będzie, to stały nadmiar kalorii w diecie. Wielu myśli: „No i co? Pojadłem trochę więcej niż należy, ale za to się uspokoiłem. Gdy zechcę – ograniczę kaloryczność żywności, przestanę jeść słodycze i zbędnych kilogramów jakby nie było..." Takie podejście jest największym błędem. Nadmierne spożycie kalorii – to

przyczyna nie tylko zbędnych kilogramów, ale też spustowy mechanizm rozwoju złożonych zaburzeń metabolicznych. Organizm zostaje postawiony przed koniecznością uporania się z nadwyżkami energetycznymi. Wszystkie swoje możliwości wykorzystuje do zmiany procesów biochemicznych w celu szybkiego przekształcenia dostarczanej energii w najbardziej wygodną formę przechowywania - tłuszcz.

Moja znajoma po kuracji odchudzającej schudła o 7 kg. Mi po takiej samej kuracji ubyło tylko 1,5 kg! Dlaczego tak niesprawiedliwie?

A.K. - Ta sama dieta u jednego pacjenta powoduje obniżenie wagi ciała, a u innego – nie. Przyczyną okazują się procesy spowolnienia spalania tkanki tłuszczowej. U wielu osób systematycznie zmniejsza się aktywność lipaz - enzymów, które rozkładają tłuszcze.

Można stosować diety, pedałować na rowerze, chodzić na fitness, a niechciane fałdy na brzuchu jak były, tak i są.

Organizm nauczył się funkcjonować bez czerpania energii ze starych depozytów tłuszczowych. Jakby ich nie zauważając, zasila się szybkim paliwem z glikogenu

i młodych komórek tłuszczu.

Przy czym większość metod leczniczych już nie spowoduje przyspieszenia rozpadu starych zapasów tłuszczu na nogach, pośladkach, brzuchu, albo tempo ich zmniejszania nie będzie spełniać oczekiwań.

Gdy tylko we krwi pojawia się minimalne stężenie glukozy, od razu przemienia się ona w nowy tłuszcz. Powoli tkanka tłuszczowa z biologicznie aktywnej zmienia się w obojętną nieaktywną masę. Sytuacja ulega pogorszeniu w następstwie zmian funkcji hormonalnych tkanki tłuszczowej. W warunkach normalnych komórka tłuszczowa może wpływać na ilość spożywanego pokarmu, produkując specjalny hormon - leptynę, który hamuje ośrodek głodu.

Przy nadwadze rozwija się reakcja, która nazywa się leptynoodpornością. Za główne tego przyczyny uczeni uważają obniżenie czujności ośrodków nasycenia, a to z kolei jest następstwem stresu i zaburzeń biochemicznych.

Przy zaniedbanej otyłości stara tkanka tłuszczowa przestaje produkować wymagane ilości leptyny i tym samym przestaje wysyłać do mózgu informacje o swoim istnieniu. Tkanki tłuszczowej może być i 20 i 50 kg, ale dla organizmu ona przestała odgrywać jakąkolwiek rolę, tak jakby nie istniała.

„20 kroków do zdrowia „ - to książka o tym, co warto zmienić w diecie. Wydaje się nam, że jemy dobrze, jednak najczęściej planujemy swoje posiłki metodą prób i błędów, nie łączymy wiedzy o potrzebach swego organizmu w jedną całość. Pojedyncze dietetyczne próby przeważnie zatem rozbijają się o ukryte rafy błędów i stereotypów.

Jak zmienić swoją dietę? Czy możliwe jest takie odżywianie się, przy którym twój organizm wróci do zdrowia? O tym dowiesz się podczas lektury...

Dr med. Andrzej Kondratyuk

Sopot, 2014

Słovit

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

