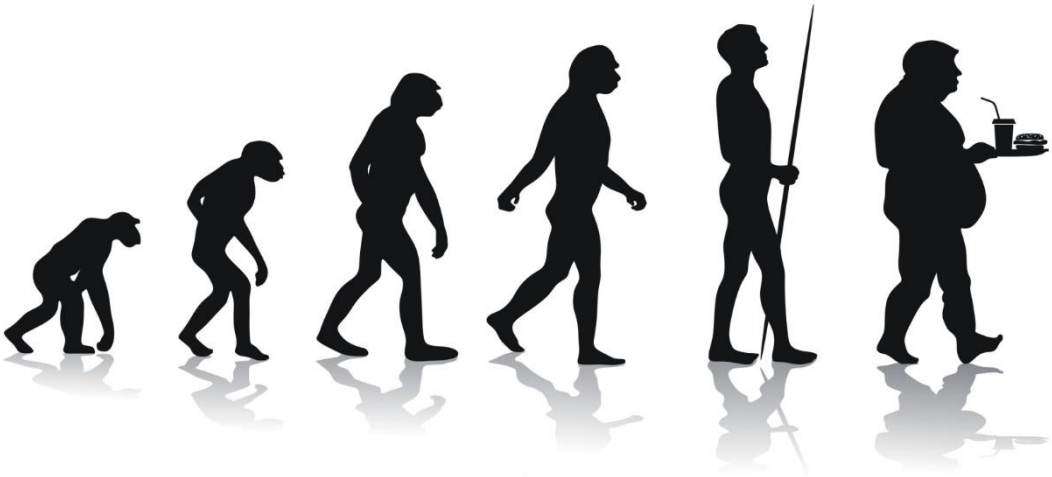
Dr Andrzej Kondratyuk

ANTYNADWAGA



Dr Andrzej Kondratyuk

ANTYNADWAGA

Odchudzanie z dietą wahadłową

Najczęściej zadawane pytania o zdrowiu i dietach
w gabinecie lekarskim

Wydawnictwo Psychoskok
Konin 2015

Dr Andrzej Kondratyuk
„Antynadwaga”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o. 2015
Copyright © by Dr Andrzej Kondratyuk 2015

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: Robert Rumak
Zdjęcie okładki © Fotolia - Fiedels
Korekta: Paweł Markowski

ISBN: 978-83-7900-448-5

Wydawnictwo Psychoskok sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706
http://wydawnictwo.psychoskok.pl
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Wersja Demonstracyjna

Spis treści

1. O dietach i odchudzaniu 10

Od autora

Po wydaniu poradnika „20 kroków do zdrowia” (Wyd. Psychoskok, 2014) okazało się, że pytań powstających podczas kuracji odchudzającej jest znacznie więcej, niż autor zakładał, przystępując do pisania książki. Nie jest to sytuacja nieoczekiwana – samodzielna modyfikacja odżywiania się z pewnością potrzebuje głębokiej wiedzy.

Dlatego, oprócz poprawek w treści, zauważonych przez czytelników po wydruku pierwszego wydania (za co bardzo serdecznie im dziękuję), w książce zamieszczono dodatkową informację, dotyczącą zasad funkcjonowania organizmu i niezbędnych zmian jadłospisu. Znacznie dokładniej opisana została dieta wahadłowa, której większość reguł odbiega od zaleceń medycyny akademickiej i pokazuje dietetykę z nieznanej jak dotąd strony.

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?
- Dieta wahadłowa – sprawdzona i skuteczna
- Co jemy przy nadwadze?
- Porady na co dzień
- Oczyszczenie organizmu
- Łączenie produktów
- Jak ustrzec się przed awitaminozą?
- Własna dieta
- 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, 2015

Wstęp

Żadna kuracja nie będzie skuteczna, jeśli odżywiasz się nieprawidłowo na co dzień, kupujesz toksyczne produkty, źle łączysz pokarmy, niepotrzebnie obciążasz układ pokarmowy. Najgorzej zacząć odchudzać się bez przygotowania, z chwili na chwilę. Jednego dnia mówisz sobie: „Koniec z obżarstwem! Od jutra nic nie jem". Siadasz za komputer i wpisujesz „Dieta odchudzająca". Wyskakują dziesiątki diet, z których każda jest najlepsza i najskuteczniejsza. Próbujesz jedną, potem drugą... Waga wraca po paru tygodniach.

Przyczyna tkwi w tym, że metabolizm się nie zmienił. Organizm funkcjonuje tak samo, jak zwykle – oszczędza energię i odkłada komórki tłuszczowe.

Dlatego, żeby dostosować Twój jadłospis do reguł diety wahadłowej, opracowaliśmy szereg niezbędnych zmian dietetycznych (rozdziały 4.-8.). Korygując swoją codzienną dietę, przygotujesz organizm do odchudzania, a po kuracji masz gwarancję, że waga nie wróci.

Modyfikacja jadłospisu według książki spowoduje przełom reakcji metabolicznych. Można będzie jeść znacznie więcej – bez ryzyka nadwagi. Przecież, zobacz – szczupłe koleżanki lub koledzy nierzadko jedzą znacznie więcej od Ciebie.

W rozdziale 9. znajdziesz wskazówki, dotyczące oczyszczania organizmu. Jeśli jelita pracują nieregularnie, wątroba zablokowana jest toksynami, a kanaliki nerkowe zatkane złogami – zaszkodzić może każda terapia. Najgroźniejsza w takich warunkach jest głodówka lecznicza – organizm się nie oczyszcza, a substancje trujące powodują uszkodzenie komórek.

Po miesiącu prawidłowego odżywiania się według książki, oczyszczeniu wątroby, jelit i nerek, możesz rozpoczynać dietę wahadłową (rozdział 10.).

Proponowany jadłospis jest tylko przykładem - zawsze można zmienić produkty, dostosowując menu do swoich upodobań.



Każdy rozdział książki – to krok do zdrowia. Na tej drodze wszystko zależy tylko od Ciebie!

1. 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 według 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 tylko 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 setek i tysięcy 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, ale 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 ma 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, wtedy 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 jest 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. Mnie po takiej samej kuracji ubyło tylko 1,5 kg!

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.

W takiej sytuacji same zmiany w diecie nie pomogą. Niezbędna jest aktywizacja procesów metabolicznych bezpośrednio w komórkach tłuszczowych. To mogą być specjalne dobrane suplementy, witaminy, mikroelementy, fizjoterapia, prysznice i kąpiele lecznicze. Dobrym sposobem są głodówki lecznicze i ćwiczenia fizyczne.

A.K. - To wielki problem. Nie jest sekretem, że po zakończeniu terapii odchudzającej w przeciągu jakiegoś czasu waga powraca do wcześniejszych wskaźników.

Dzieje się tak dlatego, że wiele osób w sposób nieprawidłowy zakłada sobie cele diety. Schudnąć, jak sugerują reklamy, "w dwa tygodnie" oczywiście można. Ale jest to jedynie remont kosmetyczny.

Przed rozpoczęciem każdej próby odchudzania się należy w oczekiwaniach od leczenia zmienić priorytety. Zamiast planować - "ja schudnę o kilka kilogramów", powiedz sobie - "ja schudnę o kilka kilogramów i utrzymam osiągniętą wagę".

Sam fakt obniżenia wagi o kilka kilogramów jeszcze o niczym nie świadczy! U większości w ciągu 6 miesięcy waga powraca.



Naukowym kryterium efektywności wybranej przez nas diety jest długotrwała (powyżej 6 miesięcy) stabilizacja masy ciała na poziomie 10% mniejszym od wagi wyjściowej.

Po osiągnięciu planowanego poziomu wagi większość stopniowo powraca do stereotypowych przyzwyczajeń żywieniowych. Przyczyny tkwią w psychologicznych aspektach otyłości.

Ustalono, że objadanie się, jako wstęp do otyłości, to najczęstszy sposób zastąpienia, rekompensaty najróżniejszych życiowych niepowodzeń, niezadowolenia z siebie, ze swojej sfery seksualnej, bądź zawodowej. Termin "zastąpienie" w tym przypadku oznacza, że zadowolenie z jedzenia oddala na jakiś czas negatywne myśli i emocje.

Organizm broni się przed chronicznym stresem drogą tworzenia warunków dla fizjologicznej przyjemności. Jeśli taka sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas – wytwarza się warunkowy proces patologicznego sposobu odżywiania się. W mózgu pojawia się nowa dominanta.

Jedzenie nie jest już jedynie sposobem na uzupełnienie rezerw energetycznych organizmu, ale staje się sposobem relaksacji, odpoczynku, komunikacji.

Kalorie, zwłaszcza te "szybkie" - ze słodyczy, spełniają rolę terapeutyczną jak środki przeciw nerwicowe. Pomagają one neutralizować lub łagodzić problemy i kłopoty.

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

Wydawnictwo Psychoskok

