

## Отзывы о книге

«Изучив подлинные причины возникновения диабета, доктор Джейсон Фанг раскрывает, каким образом диабет второго типа можно предотвратить и даже обернуть вспять, используя естественные методы вместо лекарственных препаратов. Это очень значимая книга, которая появилась в самый нужный момент. Настоятельно рекомендую».

**Доктор Марк Хайман**, автор книги *«Еда: что, черт побери, я должен есть?»*

«Предлагая твердое научное обоснование, доктор Джейсон Фанг призывает читателей по-новому взглянуть на проблему диабета и его лечение. Принимая во внимание, что почти половина взрослого населения планеты страдает от диабета или находится на пути к нему (имеет предиабет), эта книга становится обязательной к прочтению всеми».

**Доктор Бенджамин Бикман**, профессор физиологии из Университета Бригама Янга

«В своей книге доктор Фанг объясняет необходимость полного отказа от сахара и рафинированных углеводов и замещения их на цельные продукты с полезными жирами. Доктор Фанг предлагает нам легко воспроизводимый метод лечения диабета второго типа, а именно переход на правильное питание, который искореняет основную причину возникновения болезни».

**Мария Эммерих**, автор книги *«30 дней кетогенного очищения»*

«Через свою потрясающую, оптимистичную книгу доктор Фанг учит нас, как правильно бороться с диабетом второго типа. Эта книга способна изменить мир».

**Доктор Андреас Энфельдт**, автор книги *«Революция в еде! LCHF. Диета без голода»*

Эта книга должна стать настольной у каждого врача и каждого пациента, который ведет постоянную борьбу с повышенным уровнем сахара в крови».

**Доктор Керри Дайлэс**, главный врач клиники здоровья позвоночника Crystal Clinic Spine Wellness Center

Труд доктора Фанга — откровенно провокационная, но очень полезная книга... простая и понятная схема для тех, кто хочет взять под контроль сахар крови, здоровье и свою жизнь».

**Доктор Уилл Коул**, ведущий специалист по функциональной медицине и автор блога [drwillcole.com](http://drwillcole.com)

«Джейсон Фанг с присущим ему юмором раскрывает секрет о том, что диабет второго типа можно предотвратить при помощи правильного сочетания диеты и образа жизни. Вы сможете вернуть себе здоровье и радость жизни. Доктор Фанг расскажет вам, как это сделать».

**Эми Бергер**, доктор наук, автор книги *«Антидот Альцгеймера»*

«Код диабета» развеивает туман вокруг диабета второго типа и подчеркивает, что для большинства людей эта болезнь является обратимой».

**Доктор Карим Хан**, редактор медицинского журнала *British Journal of Sports Medicine*

*Я посвящаю эту книгу моей прекрасной жене Мине.  
Ты моя путеводная звезда,  
без которой я бы навсегда затерялся во мраке.  
Ты моя жизнь, моя любовь, ты все, что у меня есть.*



## СОДЕРЖАНИЕ

**Предисловие 11**

**Как предупредить и вылечить диабет второго типа:  
краткое практическое руководство 17**

Факт: диабет второго типа можно полностью вылечить  
и предупредить 18

Факт: диабет второго типа возникает от переизбытка сахара 20

Факт: диабет второго типа поражает все органы тела 24

Факт: диабет второго типа можно предупредить и вылечить  
без лекарств 25

**Часть 1. Эпидемия 29**

**Глава 1. Как диабет второго типа превратился в эпидемию 31**

Краткая история диабета 31

Открытие века 36

Корни эпидемии 37

Чума двадцать первого века 40

**Глава 2. Разница между диабетом первого и второго типов 44**

Симптомы диабета 45

Диагностирование диабета 46

Диабет первого типа: факты 49

Диабет второго типа: факты 50

Разные заболевания требуют разного лечения 51

**Глава 3. Воздействие на весь организм 53**

Микрососудистые осложнения 54

Макрососудистые осложнения 58

Другие осложнения 62

Лечите причину, а не симптомы 66

**Часть 2. Гиперинсулинемия и резистентность к инсулину 71**

- Глава 4. Диабетожирение: неправда о калориях 73  
Индекс массы тела: связь между ожирением и диабетом 74  
Гликемический индекс: диета и диабет 76  
Обхват талии: распределение жира и диабет второго типа 78  
Калорийное недоразумение: отсутствие связи между диабетом и калориями 82  
Гормоны: еда, вес и диабет 87
- Глава 5. Роль инсулина в накоплении энергии 89  
Основная информация об инсулине 90  
Инсулин: причина полноты тела и ожирения 95  
Углеводно-инсулиновая теория 96
- Глава 6. Инсулинорезистентность: феномен переполнения 100  
Резистентность как защитный механизм 102  
Как работает резистентность 103  
Как инсулин становится причиной резистентности 108  
Гиперинсулинемия и феномен переполнения 112  
В чем заключается феномен переполнения 115

**Часть 3. Сахар и распространение диабета второго типа 123**

- Глава 7. Диабет: заболевание с двойным эффектом 125  
Фаза 1: гиперинсулинемия/ резистентность к инсулину 127  
Фаза 2: дисфункция бета-клеток 140  
Двойной цикл: обзор 146
- Глава 8. Связь между фруктозой и резистентностью к инсулину 149  
Основная информация о сахаре 151  
Все дело в дозировке 153  
Фруктоза и ожирение печени 155  
Фруктоза и резистентность к инсулину 158  
Фруктоза и глобальная эпидемия диабета 158  
Токсичность фруктозы 161

## СОДЕРЖАНИЕ

- Глава 9. Связь с метаболическим синдромом 165
  - Разъяснение метаболического синдрома 166
  - От ожирения печени к метаболическому синдрому 168
  - Почему метаболический синдром — повод для беспокойства 178

### **Часть 4. Как не нужно лечить диабет второго типа 185**

- Глава 10. Инсулин не лечит диабет второго типа 187
  - Инсулин и глюкозотоксичность 188
  - Глюкозотоксичность и диабет второго типа 191
  - Инсулиновая токсичность и двойной диабет 195
  - Гиперинсулинемия, инсулиновая токсичность и болезнь 201

- Глава 11. Пероральные гипогликемические средства не лечат 206
  - Лекарства, от которых толстеют 210
  - Лекарства, которые не оказывают влияния на вес тела 214
  - Лекарства, которые способствуют похудению 216
  - Компромисс, но не лечение 220

- Глава 12. Низкокалорийная диета и спорт не лечат 224
  - Низкожировая эпоха 225
  - Почему низкожировая эпоха прошла 227
  - Метод физических упражнений 230
  - Неутешительный эффект упражнений 231

### **Часть 5. Как вылечить диабет второго типа 237**

- Глава 13. Чему нас учит бариатрическая хирургия 239
  - Первые попытки хирургии для похудения 240
  - Современная хирургия для похудения 242
  - Почему бариатрическая хирургия работает 245
  - Почему операция — это не всегда правильный выбор 248

- Глава 14. Низкоуглеводная диета 252
  - Безрезультатность низкожировой диеты 254

## СОДЕРЖАНИЕ

Зачем есть полезные жиры	257
Зачем нужно есть меньше рафинированных углеводов	258
Нет сахара — нет диабета	262
Три правила лечения диабета второго типа	267
Четвертое правило, если первых трех оказалось недостаточно	272
<b>Глава 15. Интервальное голодание</b>	<b>274</b>
Интервальное голодание VS Постоянного ограничения калорий	277
Преодоление мифа о голоде	282
Голодание или ограничение углеводов: что лучше?	286
Голодание при диабете второго типа	287
На пути к здоровью: предотвращение, лечение, ликвидация	294
Лечение и предупреждение развития диабета второго типа естественным путем: дивный новый мир	296
<b>Послесловие</b>	<b>301</b>
Начало моего путешествия к надежде	302
Новая парадигма ожирения	304
Мой поиск ответов: всегда начинай с «почему?»	305
Интенсивный менеджмент питания: оповестить всех	307
Надежда на будущее	309
<b>Приложение. Два плана питания на неделю</b>	<b>311</b>
<b>Примечания и пояснения</b>	<b>316</b>
<b>Алфавитный указатель</b>	<b>356</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ



**З**а время жизни всего лишь одного поколения диабет превратился из редкого заболевания в настоящую эпидемию. Это катастрофическое явление остро ставит жизненно важные вопросы: почему люди начали страдать от диабета так сильно и так внезапно? И почему система здравоохранения не смогла разработать лечение или предоставить объяснение этому стихийному бедствию, несмотря на потраченные миллиарды долларов? Врачи прекратили искать лечение и объявили диабет второго типа (1) хроническим прогрессирующим заболеванием, которое приводит к болезненному упадку и ранней гибели человека.

К большому сожалению, мировые эксперты в области диабета единодушно пришли к выводу, что лучшей надеждой для диабетиков могут стать только контроль над протеканием заболевания и временная отсрочка возникновения болезненных симптомов за счет пожизненной зависимости от лекарств, медицинского оборудования и хирургии. При этом необходимость правильного

питания никак не упоминается. Более того, сорок пять международных медицинских и научных организации в 2016 году признали дорогостоящие и опасные бариатрические операции средством номер один для лечения диабета. Не так давно было сделано еще одно «чудодейственное» открытие в области хирургического похудения: тонкая трубка-имплант, которая помещается в желудок и выводит из него пищу, прежде чем тело успеет получить из нее калории. Эта операция также известна под названием «медицински одобренная булимия». Добавьте к этому стандартный «рацион» диабетика: многочисленные медицинские препараты, которые обходятся в сотни долларов ежемесячно, причем важнейшим из них считается инсулин — лекарство, которое, как это ни парадоксально, вызывает появление избыточного веса.

Существующие методы лечения диабета подразумевают большие затраты и необходимость хирургического вмешательства, при этом они совершенно не помогают обратить заболевание вспять. Доктор Джейсон Фанг в книге «Код диабета» пишет: «Невозможно успешно применять лекарства (или оборудование) для лечения заболевания, вызванного неправильным питанием».

Доктор Фанг предлагает принципиально новый подход к пониманию диабета. На страницах этой книги он доказывает, что диабет возникает из-за инсулинового ответа нашего организма на хроническое чрезмерное употребление углеводов. В этой связи доктор Фанг считает, что наиболее естественным способом для предупреждения и устранения диабета является ограничение углеводной пищи. Сегодня низкоуглеводную диету для лечения ожирения применяют сотни докторов по всему миру. Кроме того, по результатам более семидесяти пяти клинических исследований были доказаны эффективность и безопасность данного метода.

Примечательно, что практика ограничения углеводной пищи для лечения диабета успешно применялась уже более ста лет назад. В те времена изменение в питании считалось стандартным методом лечения различных заболеваний. В 1923 году отец современной медицины Уильям Ослер написал статью, в которой охарактеризовал диабет как «нарушение нормального углеводного обмена». Однако вскоре после того, как препараты инсулина получили широкое распространение, рекомендации врачей по питанию

изменились, и неумеренное потребление углеводов снова превратилось в норму.

Идеи Ослера так никогда бы и не воскресли, если бы ни Гэри Таубс, журналист, специализирующийся на научно-популярной тематике. Он извлек их из небытия и построил на их основе комплексный научный подход к ожирению, который он назвал в своей книге *Good Calories, Bad Calories* («Хорошие калории, плохие калории», 2007) «углеводно-инсулиновая» теория. Современная клиническая модель была сформулирована учеными Стивеном Д. Финни и Джеффом С. Волеком, а также врачом Ричардом К. Бернштейном (2).

В последнее время появляется все больше воодушевляющих результатов клинических исследований, предметом изучения которых стали диабетика. На момент написания этого текста производится по крайней мере одно исследование при участии около 330 человек, на которых испытывают низкоуглеводную диету в качестве метода лечения диабета. Через год после начала эксперимента ученые установили, что 97 процентов испытуемых сократили потребление инсулина либо полностью от него отказались, 58 процентов избавились от формального диагноза «диабет» (3). Иными словами, эти пациенты смогли успешно справиться с диабетом после отказа от углеводной пищи. Результаты этого исследования должны быть приняты во внимание, потому что они ставят под вопрос официально принятую концепцию диабета как «неизлечимого» заболевания.

Доктор Фанг — практикующий нефролог. Его имя стало известно благодаря методу интервального голодания, который он успешно применяет для лечения пациентов с ожирением. Он большой энтузиаст и популяризатор низкоуглеводной диеты. Среди прочих положительных качеств доктора Фанга необходимо упомянуть его способность просто и понятно объяснять сложные научные понятия и облекать их в остроумную форму. Например, он воссоздает метафорический образ японского метро в час пик, когда специальные люди заталкивают пассажиров в переполненные вагоны, чтобы показать, как чрезмерное количество молекул глюкозы в крови набивается в каждую клетку нашего тела. Мы улавливаем основную идею: тело не может справиться

с таким большим объемом глюкозы! Доктор Фанг объясняет связь глюкозы и инсулина и показывает, как вместе они приводят не только к развитию ожирения и диабета, но и становятся причиной развития других хронических заболеваний.

Напрашивается очевидный вопрос: почему низкоуглеводный подход не пользуется заслуженной популярностью? За шесть месяцев до того, как я начала работу над этим текстом, я не смогла найти ни в одной статье по ожирению, которые появлялись в таких авторитетных источниках, как *New York Times*, журнал *Scientific American* и *Time* ни одного упоминания об инсулине. Хотя авторы статей проливали на страницы тысячи слов, они забыли упомянуть о сути проблемы. Это досадное упущение просто обескураживает. Что еще печальнее, оно достоверно указывает на необъективные взгляды, которые повсеместно распространены в научном сообществе. На их основании эксперты в области ожирения применяют ошибочный метод лечения на протяжении более чем пятидесяти лет.

Этот метод, разумеется, заключается в подсчете калорий и отказе от жиров. Несколько лет назад правительственные структуры, в их числе Министерство сельского хозяйства США и Служба общественного здравоохранения Соединенных Штатов, которые совместно выпускают «Руководство по здоровому питанию для американцев», а также Американская кардиологическая ассоциация отозвали безжировую диету с передовой, но все равно они не смогли до конца избавиться от веры в то, что вес можно взять под контроль, пользуясь моделью «потребляемые калории = сжигаемые калории». Многие серьезные ученые отвергают эту модель, потому что на сегодняшний день она не помогла излечить ни одно хроническое заболевание. Но притягательная простота метода и усиленная поддержка со стороны большинства врачей позволяют этому предрассудку продолжать существовать.

Суровая реальность такова, что большинство медицинских ассоциаций получают финансирование от фармацевтических компаний и производителей медицинского оборудования, которые не заинтересованы в лечении заболеваний при помощи правильного питания. Здоровая диета, которая способна остановить болезнь и избавить человека от необходимости регулярно принимать

## ПРЕДИСЛОВИЕ

лекарства, угрожает компаниям полным разорением. Видимо, поэтому, как сообщают очевидцы, на ежегодной конференции Американской диабетической ассоциации (АДА) среди моря презентаций медицинского оборудования и новых инвазивных методов не прозвучало практически ни одного упоминания о низкоуглеводной диете. Немногим позже руководители двух клиник по лечению ожирения (в том числе при Гарвардском университете) опубликовали статью в газете New York Times, где прокомментировали недостаток дискуссий на тему правильного питания в ходе конференции АДА 2016 года. Американская диабетическая ассоциация вскоре добилась закрытия обеих клиник (4). Можно предположить, что виной этому является не только конфликт финансовых интересов, но и возникший когнитивный диссонанс, который многих экспертов приводит в полное смятение. Выходит, что их знания и методы лечения в течение последних пятидесяти лет были ошибочны и, более того, попросту вредны.

Правда такова: успех низкоуглеводного питания прямо указывает на то, что безжировая высокоуглеводная диета, которая насаждалась в течение последних нескольких десятилетий, стала причиной вспышки эпидемии ожирения и диабета, хотя изначально предполагалось, что она способна защитить от этих заболеваний. Это заключение полностью растаптывает все усилия экспертов в области здравоохранения за последние полвека. Но если мы хотим остановить эпидемию, мы должны принять горькую правду, начать изучать альтернативные методы, изложенные в этой книге, и встать на новый путь ради истины, науки и здоровья.

НИНА ТЕЙХОЛЬЦ

Автор международного бестселлера «Большой жирный сюрприз»  
(Simon & Schuster 2014)



## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА: КРАТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



**Т**ридцать лет назад новые бытовые электронные приборы, например видеомэганитофон последней модели, снабжались толстым томом инструкции по эксплуатации. «Внимательно ознакомьтесь с инструкцией прежде чем начинать использовать», — заклннала книжка. Далее предлагались детальное объяснение правильной установки, подключения и способы решения проблем, где самым исчерпывающим образом было описано все, что только может пойти не так с машиной. Большинство из нас игнорировали инструкцию, подключали устройство к сети и начинали гадать, что делать дальше, когда на табло возникали мигающие цифры 12:00.

Сегодня новые электронные устройства сопровождаются кратким практическим руководством, в котором прописано несколько основных шагов, необходимых для включения прибора. Все остальные детали касательно работы нового приобретения можно найти в Интернете, но нет никакой необходимости обращаться к ним до тех пор, пока вы не потребуете от своего устройства выполнения усложненных операций. В этом смысле инструкция по эксплуатации гораздо практичнее.