

DR. JASON FUNG

EDITURA PARALELA 45

**CODUL
DIABETULUI**

Redactare: Dașa Suci
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FUNG, JASON

Codul diabetului : cum prevenim sau vindecăm diabetul de tip 2 / dr. Jason

Fung ; trad. din lb. engleză de Silvia Sbârnă-Bogaciu. - Pitești : Paralela 45, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-2946-3

I. Sbârnă-Bogaciu, Silvia (trad.)

616

The Diabetes Code: Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally
Dr. Jason Fung

The Diabetes Code © Jason Fung, 2018
First published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

DR. JASON FUNG

**CODUL
DIABETULUI**

**CUM PREVENIM
SAU VINDECĂM
DIABETUL DE TIP 2**

Traducere din limba engleză de
Silvia Sbârnă-Bogaciu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Cum să previi sau să vindeci diabetul de tip 2: un ghid rapid</i>	13

Partea întâi. Epidemia

Capitolul 1. Cum a devenit diabetul de tip 2 o epidemie.....	25
Capitolul 2. Diferențele dintre diabetul de tip 1 și diabetul de tip 2	35
Capitolul 3. Efectul la nivelul întregului organism	42

Partea a doua. Hiperinsulinemia și rezistența la insulină

Capitolul 4. Diabetitatea: deceptia calorică	57
Capitolul 5. Rolul insulinei în stocarea de energie	70
Capitolul 6. Rezistența la insulină Fenomenul de prea-plin.....	78

Partea a treia. Zahărul și înmulțirea cazurilor de diabet de tip 2

Capitolul 7. Diabetul, o boală a defectelor duale	97
Capitolul 8. Fructoza și rezistența la insulină	113
Capitolul 9. Sindromul metabolic	125

Partea a patra. Cum să nu tratezi diabetul de tip 2

Capitolul 10. Insulina nu este soluția la diabetul de tip 2	141
Capitolul 11. Hipoglicemicele orale nu sunt o soluție	155
Capitolul 12. Diетеle hipocalorice și mișcarea nu sunt o soluție	168

Partea a cincea. Cum să tratăm eficient diabetul de tip 2

Capitolul 13. Lecțiile operației bariatrice.....	179
Capitolul 14. Dietele sărace în carbohidrați.....	189
Capitolul 15. Postul intermitent.....	206
<i>Postfață</i>	227
<i>Anexă. Două modele de meniu săptămânal</i>	234
<i>Note finale</i>	237

EDITURA PARALELA 45

CUVÂNT-ÎNAINTE

Pe parcursul unei singure generații, diabetul a ajuns dintr-o boală rară o epidemie, ceea ce înseamnă o schimbare catastrofală, care ridică întrebări urgente: De ce sunt atât de mulți bolnavi și de ce s-a întâmplat așa de brusc? Și de ce autoritățile în domeniul sănătății nu au reușit să ofere nicio explicație și niciun tratament pentru o boală atât de devastatoare, în ciuda faptului că s-au cheltuit miliarde în acest scop? În schimb, au renunțat mai ales să găsească un leac, considerând că diabetul de tip 2¹ este o boală cronică progresivă, care prevestește că viața va intra într-un declin lent și dureros, iar moartea va fi una prematură.

Din nefericire, autoritățile în domeniu din întreaga lume au ajuns la concluzia unanimă că, în cel mai bun caz, bolnavii pot spera doar să țină sub control sau să întârzie evoluția bolii prin dependența pe viață de medicamente și cu ajutorul unor dispozitive medicale și operații. Nu se pune deloc accentul pe o alimentație sănătoasă. În schimb, 45 de societăți și asociații medicale și științifice din întreaga lume au declarat, în anul 2016, că operația bariatrică, deopotrivă costisitoare și riscantă, ar trebui să fie prima opțiune în tratarea diabetului. O altă idee recent acceptată este o procedură de scădere în greutate prin care un tub subțire, implantat în stomac, elimină mâncarea din organism înainte de a putea fi absorbite toate caloriiile. Unii au denumit această procedură „bulimie indusă medicală”. La toate acestea se adaugă tratamentul de bază pentru diabetici: multe medicamente care costă sute de dolari în fiecare lună și care includ insulina, un medicament care, în mod paradoxal, duce adesea la o creștere în greutate.

Aceste tehnici de a controla diabetul sunt scumpe, invazive și nu fac nimic pentru a vindeca diabetul pentru că, așa cum ne explică Dr. Jason

Fung în *Codul Diabetului*, „nu poți folosi medicamente (sau dispozitive) pentru a vindeca o boală de nutriție“.

Ideea revoluționară pe care Dr. Fung o prezintă în paginile acestei cărți este aceea că diabetul este cauzat de răspunsul la insulină al organismul nostru față de consumul cronic exagerat de carbohidrați și că cel mai natural și bun mod de a scăpa de boală este reducerea consumului de carbohidrați. Dieta bazată pe un consum redus de carbohidrați pentru tratarea obezității nu numai că este folosită deja de sute de medici din întreaga lume, dar este și susținută de peste 75 de studii clinice făcute pe mii de oameni, printre care și câteva studii care au durat doi ani și care au stabilit că acest regim alimentar este sigur și eficient.

Este de remarcat că practica limitării consumului de carbohidrați în cazurile de diabet datează de peste un secol, de pe vremea când acest regim alimentar era considerat tratamentul standard. În conformitate cu un text medical din anul 1923, scris de către „părintele medicinei moderne“, Sir William Osler, această boală poate fi definită ca una în care „consumul obișnuit de carbohidrați este dăunător“. Cu toate acestea, la scurtă vreme, atunci când s-a lansat pe piață insulina farmaceutică, acest sfat s-a schimbat și consumul ridicat de carbohidrați a fost permis din nou.

Ideea lui Osler a fost dată uitării până ce jurnalistul științific Gary Taubes a readus-o în atenție și a creat din ea un cadru intelectual comprehensiv pentru ipoteza „raportului carbohidrați-insulină“, în cartea sa fundamentală din anul 2007, *„Good Calories, Bad Calories“*. Iar modelul clinic actual al bolnavilor de diabet a fost descris de cercetătorii Stephen D. Phinney și Jeff S. Volek, precum și de către medicul Richard K. Bernstein.²

Ca urmare a avântului plin de entuziasm din ultima vreme, au ieșit la iveală multe dovezi bazate pe studii clinice efectuate în cazul bolnavilor de diabet. Așa cum reiese din această carte, este în desfășurare cel puțin un studiu, care implică circa 330 de oameni, pentru tratarea acestei boli printr-un regim foarte sărac în carbohidrați. După un an, cercetătorii au descoperit că circa 97% dintre pacienți au redus sau chiar au oprit injecțiile cu insulină, iar 58% nu au mai primit diagnosticul formal de diabet.³ Cu alte cuvinte, acești pacienți au obținut cu succes vindecarea diabetului de care sufereau, prin simpla limitare a consumului de carbohidrați – acestea sunt niște descoperiri care ar trebui să fie comparate cu standardul oficial de îngrijire pentru diabetici, conform căruia această boală este 100% „incurabilă“.

CUM SĂ PREVII SAU SĂ VINDECI DIABETUL DE TIP 2: UN GHID RAPID

Cu 30 de ani în urmă, aparatura electronică, de pildă un video-player, avea un manual de utilizare foarte gros. „Citiți cu atenție înainte de a utiliza aparatul“, eram rugați în acesta, iar apoi era prezentat un ghid îndrumător detaliat al procedurilor de instalare și reparare, care descria cu minuțiozitate tot ce s-ar fi putut defecta. Cei mai mulți dintre noi ignorau manualul, băgau în priză noua achiziție și apoi încercau să-și dea seama ce anume mai trebuie făcut când ceasul începea să clipească 12:00.

La ora actuală, electronicele au un ghid rapid care descrie câțiva pași de bază ce trebuie urmați pentru a pune în funcțiune aparatul. Toate celelalte date sunt totuși tratate într-un manual de instrucțiuni detaliat care, în zilele noastre se găsește online, dar nu este nevoie să fie consultat decât dacă vrei ca aparatul să îndeplinească funcții mai complexe. Manualele de instrucțiuni sunt mult mai utile așa.

Considerați această secțiune a cărții ca fiind un astfel de ghid rapid pentru a preveni sau a vindeca diabetul de tip 2. Este o prezentare pe scurt a bolii: ce este, de ce tratamentele convenționale nu dau rezultate și ce puteți face în ziua de azi pentru a începe o gestionare eficientă a sănătății.

FACT REAL: DIABETUL DE TIP 2 ESTE COMPLET VINDECABIL ȘI POATE FI PREVENIT

Cei mai mulți profesioniști din domeniul sănătății consideră diabetul de tip 2 o boală cronică progresivă. Această opinie promovează ideea că

diabetul de tip 2 este ca un fel de drum cu sens unic, o condamnare pe viață fără posibilitatea de eliberare condiționată: boala se înrăutățește permanent până ce vei ajunge să ai nevoie de injecții cu insulină.

De fapt, aceasta este o mare minciună, ceea ce reprezintă o veste bună pentru oricine a fost diagnosticat cu prediabet sau cu diabet de tip 2. A recunoaște eroarea pe care o ascunde această premisă greșită este un prim pas crucial în vindecarea acestei boli. De fapt, majoritatea oamenilor recunosc deja acest lucru instinctiv. Este ridicol de simplu să demonstrezi că diabetul de tip 2 este vindecabil, aproape întotdeauna.

Să spunem că aveți un prieten care a fost diagnosticat cu diabet de tip 2, adică nivelul glucozei în sânge este în permanență peste limitele normale. El se străduiește să slăbească 25 de kilograme, ceea ce îi permite să oprească medicația pentru scăderea nivelului glucozei în sânge pentru că acesta este acum normal. Ce i-ați spune? Probabil ceva de genul: „Bravo! Chiar te îngrijești. Ține-o tot așa!“

Ceea ce *nu* i-ați spune este ceva de genul: „Mare mincinos mai ești! Doctorul meu spune că asta e o boală cronică progresivă, așa că probabil spui minciuni!“ Pare a fi extrem de evident că a fost obținută vindecarea diabetului pentru că prietenul dvs. a slăbit așa de mult. Și tocmai asta este ideea: *diabetul de tip 2 este o boală vindecabilă*.

Din intuiție, am simțit acest adevăr dintotdeauna. Dar numai regimul alimentar și schimbarea stilului de viață – *nu* medicamentele – vor aduce vindecarea acestei boli, pur și simplu pentru că diabetul de tip 2 este în mare parte o boală de nutriție. Cel mai important factor determinant este, desigur, scăderea în greutate. Mare parte dintre medicamentele folosite pentru tratarea diabetului de tip 2 nu duc la o scădere în greutate. Ci exact contrariul. De exemplu, se știe că insulina duce la *creșterea* în greutate. Odată ce pacienții încep să facă injecții cu insulină pentru diabetul de tip 2, ei simt adesea că sunt pe un drum greșit.

Pacienții mei cu diabet îmi spun deseori: „Dle doctor, ați spus mereu că scăderea în greutate este cheia pentru vindecarea diabetului, cu toate acestea mi-ați prescris un medicament care m-a făcut să mă îngraș 12 kilograme. Cum poate fi asta un lucru bun?“ Nu am avut niciodată un răspuns satisfăcător la această întrebare, pentru că nu exista niciunul. Purul adevăr era că tratamentul nu este bun. Cheia tratării adecvate a diabetului era scăderea în greutate. Logic, pentru că a produs o

creștere în greutate, insulina nu a adus nicio îmbunătățire, ci de fapt a agravat boala.

De vreme ce pierderea în greutate este soluția pentru vindecarea diabetului de tip 2, medicația nu va ajuta. Noi doar pretindem că medicamentele ajută, de aceea cei mai mulți medici cred că diabetul de tip 2 este o boală cronică progresivă. Am evitat să recunoaștem un adevăr incomod: *medicamentele nu vindecă o boală de nutriție*. Ele sunt la fel de utile ca o mască de oxigen la o cursă de ciclism. Problema nu este boala, problema este felul în care o tratăm.

Aceleași principii folosite în cazul vindecării diabetului de tip 2 se aplică și în cazul prevenirii acestuia. Obezitatea și diabetul de tip 2 au o legătură strânsă și, în general, creșterea în greutate crește riscul apariției bolii. Corelația nu este perfectă, dar, cu toate acestea, a avea o greutate ideală este primul pas către prevenție.

Mulți definesc diabetul de tip 2 ca fiind o parte inevitabilă a vieții moderne, dar acest lucru nu este deloc adevărat. Epidemia de diabet de tip 2 a apărut efectiv doar la sfârșitul anilor 1980. Deci nu trebuie să mergem în urmă decât o singură generație pentru a găsi o cale de a preveni majoritatea cazurilor de diabet de tip 2.

FAPT REAL: DIABETUL DE TIP 2 ESTE CAUZAT DE CONSUMUL EXCESIV DE ZAHĂR

În esență, se înțelege că diabetul de tip 2 este o boală cauzată de prea multă insulină, pe care organismul nostru o secretă atunci când consumăm prea mult zahăr. Este extrem de important să punem problema în acest fel, pentru că soluția devine evidentă. Trebuie să reducem nivelul de insulină prin reducerea consumului de zahăr și de carbohidrați rafinați (o formă de zaharuri).

Imaginați-vă corpul ca pe un mare bol pentru zahăr. La naștere, bolul este gol. În decursul câtorva decenii, consumați zahăr și carbohidrați rafinați și bolul se umple treptat. La un moment dat, după consum repetat, zahărul umple bolul și apoi se revarsă peste marginea lui, pentru că este deja plin.

Aceeași situație există și în organism. Atunci când consumați zahăr, organismul vostru secretă un hormon, insulina, care ajută la transportarea

zahărului în celule, unde este folosit pentru energie. Dacă acel zahăr nu este ars suficient, atunci, după câteva decenii, celulele se umplu complet și nu mai fac față. Cu prima ocazie când consumați din nou zahăr, insulina nu mai poate să-l înghesuie în celulele mult prea pline, așa că acesta se va revărsa în sânge. Zahărul este transportat de sânge sub formă de glucoză și atunci când este prea multă glucoză – nivel crescut de glucoză în sânge – înseamnă că a apărut primul simptom al diabetului de tip 2.

Atunci când este prea multă glucoză în sânge, se pare că insulina nu-și face treaba obișnuită de a transporta zahărul către celule. Atunci spunem că organismul a deveni rezistent la insulină, dar nu este, de fapt, vina insulinei. Problema principală este că celulele debordează de glucoză. Nivelul crescut de glucoză în sânge este doar o parte din problemă. Nu numai că e prea multă glucoză în sânge, dar este prea multă și în toate celulele. Diabetul de tip 2 este, pur și simplu, un fenomen de prea-plin, care apare atunci când este prea multă glucoză în *întregul organism*.

Ca răspuns la excesul de glucoză din sânge, organismul secretă și mai multă insulină pentru a învinge rezistența. Acest fapt forțează pătrunderea de și mai multă glucoză în celulele deja prea pline, pentru a menține la normal nivelul din sânge. Schema funcționează, dar efectul este doar temporar, pentru că nu s-a rezolvat problema excesului de zahăr. Acesta doar a fost mutat din sânge în celule, ceea ce a agravat și mai mult rezistența la insulină. La un moment dat, chiar și cu mai multă insulină, organismul nu mai poate înghesui glucoza în celule.

Gândiți-vă cum faceți geamantanul. La început, hainele intră fără probleme în geamantanul gol. Însă după ce acesta este plin, devine complicat să mai înghesuți și ultimele două tricouri. Ajungeți în punctul în care nu mai puteți închide geamantanul. Se poate spune că bagajul se pare că opune rezistență hainelor. Acest lucru este similar fenomenului de prea-plin care se observă la celulele noastre.

După ce geamantanul este plin, puteți folosi forța pentru a înghesui și ultimele două tricouri. Această strategie va funcționa doar temporar, pentru că nu v-ați ocupat de problema de bază, aceea a geamantanului mult prea plin. După ce înghesuți și cele două tricouri în geamantan, problema – să-i spunem rezistența opusă de geamantan – se înrăutățește. O soluție mult mai bună este să mai scoateți ceva haine din geamantan.



Ce se întâmplă în organismul nostru dacă nu scăpăm de excesul de glucoză? În primul rând, organismul va continua să producă o cantitate tot mai mare de insulină pentru a încerca să înghesuie cât mai multă glucoză în celule. Dar asta nu face altceva decât să creeze o și mai mare rezistență la insulină și totul devine un cerc vicios. Atunci când nivelul de insulină nu mai poate ține pasul cu rezistența tot mai mare, glucoza din sânge crește. Acesta este momentul în care medicul dvs. vă pune diagnosticul de diabet de tip 2.

Medicul s-ar putea să vă prescrie un tratament cum ar fi injecțiile cu insulină sau poate un medicament numit metformină, pentru a scădea nivelul de glucoză din sânge, dar *aceste medicamente nu scapă organismul de excesul de glucoză*. În schimb, ele continuă să ia glucoza din sânge și să o răspândească înapoi în organism. Aceasta este trimisă la alte organe precum rinichii, nervii, ochii și inima, unde va crea, în cele din urmă, probleme. Desigur că problema de bază a rămas neschimbată.

Vă amintiți de bolul care deborda de zahăr? El debordează și acum. Insulina doar a mutat glucoza din sânge, unde putea fi detectată, în alte părți ale organismului, unde nu poate fi detectată. Așa încât, cu prima ocazie când veți mânca, zahărul se va revărsa în sânge din nou și voi vă veți injecta insulină pentru a-l împărștia în întreg organismul. Fie că vă gândiți la un geamantan prea plin sau la un bol care dă pe dinafară, este același fenomen care se repetă mereu.