

**Пьер Дюкан**

знаменитый французский диетолог

Под редакцией д.м.н. Светланы Калинченко, российского эндокринолога

# 60 САМЫХ ВАЖНЫХ ДНЕЙ ВАШЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

КАК ПИТАТЬСЯ  
БУДУЩЕЙ МАМЕ,  
ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



РевOLUTIONное  
открытие,  
способное остановить  
мировую эпидемию  
ожирения!

ОДОБРЕНО РОССИЙСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ

Диета доктора Дюкана

Пьер Дюкан

**60 самых важных дней  
вашей беременности. Как  
питаться будущей маме, чтобы  
защитить здоровье ребенка**

«ЭКСМО»

2016

УДК 615.874  
ББК 51.230

## **Дюкан П.**

60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка /  
П. Дюкан — «Эксмо», 2016 — (Диета доктора Дюкана)

Пьер Дюкан – французский врач-диетолог с опытом работы более 30 лет, специалист в области правильного питания, который помог расстаться с вредными привычками и лишним весом миллионам людей по всему миру. Однако это не очередная книга о похудении. Книга «60 самых важных дней вашей беременности» – это новое революционное полноценное исследование доктора о том, как рацион мамы влияет на будущего ребенка. Что можно сделать, чтобы малыш родился здоровым, как уберечь его от диабета и полноты? Доктор Дюкан уверен: каждая мама хочет для своего ребенка лучшего, и потому разработал особую систему питания, которая будет помогать в бережном формировании щитовидной железы маленького организма в течение 4-го и 5-го месяца беременности его мамы. Почему важны именно эти 2 месяца, или 60 дней, автор подробно описывает в новой книге. Кроме того, в ней приведены списки тех продуктов, которых следует избегать, и тех, которые принесут малышу только пользу. Внимание! Информация, представленная в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874  
ББК 51.230

© Дюкан П., 2016  
© Эксмо, 2016

## Содержание

Отзывы российских специалистов	7
От автора	10
Мой проект	12
Как все начиналось?	14
Глава 1	19
Какими осложнениями грозит диабет?	21
Осложнения для ребенка со склонностью к ожирению	25
Глава 2	28
Избыточный вес как новый конфликт между человеком и обществом	29
10 столпов счастья	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Пьер Дюкан**  
**60 самых важных дней**  
**вашей беременности. Как**  
**питаться будущей маме, чтобы**  
**защитить здоровье ребенка**

Pierre Dukan

LES 6 MOIS QUI PEUVENT CHANGER LE MONDE

Texte © Pierre Dukan 2017

© Черноситова Т.Л., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

## Отзывы российских специалистов

Нет большего чуда, чем наступление долгожданной беременности. Занимаясь лечением бесплодия более 20 лет, я однозначно в этом убедилась. Приходят идеально здоровые пары, но беременность не наступает у них десятилетиями. И если случилось это чудо – беременность – заботьтесь о ней! Задача каждой мамы крайне бережно и ответственно отнестись к этому дару. Нет в жизни женщины ничего более важного, чем правильно провести эти 9 месяцев: правильно думать, правильно спать, правильно пить и, самое главное, – правильно питаться! Ведь и здоровье, и счастье, и долголетие вашего самого дорогого человека – будущего ребенка – зависит именно от того, как вы проживете эти 9 месяцев.

К сожалению, в наш век коммерциализации всего, в том числе и медицины, в угоду производителей кондитерских изделий и сладких напитков скрывается правда об их вредоносном действии на организм человека, и тем более на организм, только растущий в утробе матери. Здесь прослеживается и выгода для производителей инсулина – ведь чем больше людей болят диабетом, тем больше растут продажи инсулина...

Запомните: отныне вы несете ответственность за две жизни, и в какой-то момент у вас появится четкое понимание того, кому верить, а кому не стоит. Я уверена, что интуитивно все будущие мамы выберут смелый подход неравнодушного к здоровью каждой новой жизни доктора – моего профессионального друга и наставника в питании, Пьера Дюкана. Эта книга должна стать вашим путеводителем к здоровой жизни вашего малыша.

*Светлана Калининко,*

*д. м. н., профессор, эндокринолог и мама*

Сегодня мы живем в мире когда несмотря на все увеличивающиеся затраты на здравоохранение распространенность многих заболеваний не только не снижается, но даже растет. Мир стоит на пороге эпидемии ожирения и диабета.

При этом применяемые сегодня медицинские вмешательства стоят дорого и зачастую малоэффективны. Что же необходимо сделать, чтобы остановить угрозу распространения этих заболеваний?

Автор книги «60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка» Пьер Дюкан предлагает простое, но действенное решение проблемы ожирения, все более актуальной в последнее время во всем мире. Самый эффективный и простой путь к здоровью лежит не в разработке дорогостоящих высокотехнологичных лекарств, а в изменении сознания людей, изменении стиля питания и пищевых привычек. И главным героем, который может спасти человечество в прямом и переносном смысле слова, по мнению Пьера Дюкана, должна стать мать.

Одним из ключевых факторов, определяющих здоровье человека на протяжении всей последующей жизни, является питание его матери во время беременности. Однако сегодня миллионы женщин во всем мире неосознанно калечат своих детей, употребляя еду, которую им навязывает окружающая их пищевая среда.

В своей книге Пьер Дюкан смело раскрывает информацию о том, как транснациональные корпорации создали пищевую индустрию, ставящую под угрозу здоровье миллионов людей. Он убедительно доказывает, почему так важно изменить стиль питания и предлагает подробный план, который вдохновляет и мотивирует к действию.

Книга «60 самых важных дней вашей беременности. Как питаться будущей маме, чтобы защитить здоровье ребенка» – результат кропотливого труда великого гуманиста современности Пьера Дюкана, для которого главной жизненной ценностью является любовь к людям и деятельность, направленная на благо и здоровье человека.

*Алексей Данилов,*

*д. м. н., профессор, директор Института междисциплинарной медицины*

Идеи доктора Дюкана в свете исторического развития человечества.

Для того чтобы оценить актуальность работы доктора Дюкана для сохранения здоровья человечества, я постараюсь описать развитие цивилизации с точки зрения науки о патологических пристрастиях – аддикциологии.

Человеческая цивилизация как искусственно созданная экологическая ниша возникла примерно 13 тысяч лет назад в Северной Месопотамии. Этот период антропологи называют неолитической революцией. Именно там, на левом берегу реки Евфрат, недалеко от границ современных Турции и Сирии, люди перешли от употребления продуктов питания, добываемых в природной среде, к собственному, искусственному производству пищи. Только примерно 5 % рациона древних людей составляли мясные продукты, 5 % – продукты рыболовства, а на 90 % пищей человека служили семена многолетних растений, в основном кустарниковых. В доисторический период использование огня для приготовления пищи было чрезвычайно редким и случайным. Регулярная термическая обработка пищи началась с появлением сельского хозяйства.

Что же заставило людей впрячься в решение этой трудоемкой изнурительной задачи, если для этого им пришлось пожертвовать здоровьем, сократить продолжительность жизни, приобрести множество новых болезней?

Я утверждаю, что это было первое системное патологическое пристрастие.

Патологическое пристрастие – это пристрастие, основанное на естественном пристрастии человека, а именно на здоровом пищевом инстинкте. Здоровый пищевой инстинкт удовлетворялся, если мы примем во внимание рацион доисторического человека, стимуляторным образом. Человек после еды испытывал подъем энергии, бодрость и желание активной деятельности. Это происходило за счет активации нейрохимических процессов, использующих систему эндогенных стимуляторов. Такое удовлетворение чувства голода не приводило к переяданию и периоды между приемами пищи были значительно длиннее.

Со временем люди стали есть чаще и начали переедать, появились доселе незнакомые болезни образа жизни: патология печени, ожирение, а в новейшей истории болезни сердечно-сосудистого русла, атеросклероз,



гипертензия, инфаркты, инсульты, депрессии и другие психические заболевания.

«Технологии» биохимической обработки пищи становились все более изощренными, стараясь отвечать все возрастающему желанию человека удовлетворять свой все сильнее растущий пищевой инстинкт.

Стремление к высокогликемической пище и интенсивность ее употребления привело к тому, что современный человек, развиваясь еще в утробе матери, имеет высокую вероятность приобрести патологию эндокринной системы, заставляющую его страдать от метаболического синдрома, ожирения и диабета 2-го типа.

Как с этим бороться? Можно ли рассказать молодым женщинам, готовящимся к материнству, как правильно питаться во время беременности, чтобы в дальнейшем сохранить здоровье ребенка? Сможет ли материнский инстинкт победить хотя бы на время беременности патологический инстинкт тяги к сладкой пище? Какие условия создать женщине, чтобы помочь ей правильно питаться?

Доктор Дюкан создает новое направление в диетологии и кулинарии. Оно основано на самых современных представлениях о том, как производить питание, удовлетворяющее здоровым потребностям человеческого организма. Для того чтобы исправить положение, надо знать, что мы должны есть. Ради чего и какие усилия мы должны предпринять для изменения характера питания? Как совершить «неоцивилизационную революцию», чтобы выжить и быть достойным звания «Человека Разумного»?

*Яков Маршак,  
ученый, врач-биохимик, нарколог*

## От автора

*Автор выражает благодарность Светлане Калининской за проделанную работу по научной адаптации книги для российских читателей. Я знаю, насколько сильно она увлечена изучением инсулинорезистентности – генетического нарушения, которое возникает в результате неприспособленности организма к современным продуктам питания, производимых промышленным способом. И я бесконечно рад, что эта женщина, в которой сочетаются знания, авторитет и красота, смогла принять участие в работе над данным изданием, добавив ему еще большей точности. Поэтому я с большой настойчивостью призываю моих российских читательниц, с которыми я общаюсь во время своих визитов в Россию, поддержать мой проект, чтобы в ближайшей перспективе у них родился малыш со здоровой поджелудочной железой, а в долгосрочной – появилась возможность уменьшить появление на свет людей с такими нарушениями.*

*Доктор Пьер Дюкан*

За время своей научной деятельности я разработал множество проектов, но тема, которую я намерен представить в этой книге, является, пожалуй, наиболее масштабной и актуальной как для вас, так и для меня. Эта тема тревожит меня, и я сделаю все возможное, чтобы доказать вам, насколько это важно.

Я надеюсь, что этот проект сумеет хотя бы немного изменить мир к лучшему и остановит эпидемию ожирения, которая приносит людям столько страданий.

Речь идет об особом режиме питания, который разработан с целью изменить сознание людей и объяснить им главное: то, на что мы намеренно или по незнанию не обращаем внимания, представляет реальную угрозу всему человечеству и ставит под удар не только каждого из нас, но и наших потомков. По данным мировой статистики, этой угрозе уже подверглись два поколения. Если в послевоенные годы от избыточного веса страдали сотни миллионов людей, то сейчас их численность превышает два миллиарда. Эти цифры доказывают, что сегодня проблема избыточного веса и диабета актуальна как никогда.

**Ожирение становится настоящим бедствием, которое отравляет и портит жизнь каждому второму взрослому жителю Западной Европы и, по самым мрачным прогнозам, способно привести к гибели 75 миллионов человек.**

**Мы должны изменить мир.** В этой книге я часто упоминаю **шесть месяцев**. Значит ли это, что ровно через шесть месяцев после публикации моей новой книги с описанием проекта мир действительно станет другим? Конечно, нет. Однако:

- если каждая беременная женщина поверит, что то, чем она питается в период вынашивания, может коренным образом изменить жизнь ее ребенка;
- если она поймет, что значительная часть потребляемых продуктов небезопасна для ребенка, которого она носит под сердцем;
- если она осознает важность того режима питания, который я предлагаю в этой книге, –

тогда, я уверен, **этот проект сумеет пробудить в женщинах великий материнский инстинкт и изменит жизнь и ситуацию с ожирением** не только для нынешнего поколения, но и двух последующих.

В течение именно шести последних месяцев мать готовится произвести на свет новую жизнь. Она способна ради материнства отказаться от своего статуса потребителя и инстинк-

тивно определить, что именно представляет риск для ее ребенка. Стоит отметить, что именно во время четвертого и пятого месяца беременности поджелудочная железа ребенка только формируется и учится вырабатывать инсулин.

Когда я порекомендовал разработанный мной режим питания одной из своих пациенток, находящейся на ранних сроках беременности, она произнесла фразу, в которой невольно отразила самую суть моего проекта: **«Вы предлагаете мне шесть месяцев питаться тем же, что и моя прабабушка»**. Шести месяцев беременности достаточно, чтобы осознать, что «план развития» ребенка в утробе матери был разработан природой в те времена, когда промышленное производство не существовало.

## Мой проект

Проект, ставший основой этой книги, родился медленно и, возможно, появился на свет с некоторым опозданием. Это объясняется тем, что всю свою жизнь я ежедневно помогал своим пациентам бороться с избыточной массой тела, ожирением и сахарным диабетом.

Я давно разочаровался в теории калорийности, так как убедился, что она малоэффективна. Важна не сама калория, а категория или питательное вещество, которое в ней содержится.

Многочисленные беседы с пациентами позволили мне понять, что большинство из них набирали вес за счет избыточного потребления быстрых углеводов или, как говорили раньше, «быстрых сахаров» с высоким гликемическим индексом, которые быстро усваиваются и в большом количестве поступают в кровь.

Со временем я разработал собственный метод, который позволял избавиться от этих «сахаров» в относительно короткий срок. Полученные результаты подтвердили, что проблема избыточного веса оказалась вполне разрешимой для людей с высокой мотивацией, то есть для тех, кто был готов отказаться от потребления этих «сахаров» в течение всего периода похудения.

Книги с описанием данного метода оказались очень востребованными среди широкой аудитории и распространили мои идеи по всему миру. Да, их прочли миллионы, но, как вы понимаете, читатель не значит пациент.

*Если у читателя действительно есть готовность похудеть, то он обязательно почувствует мое искреннее желание помочь ему и сумеет не только сбросить лишние килограммы, но и сохранить полученный результат.*

Если человек недостаточно мотивирован, не обращается за консультацией к врачу и черпает информацию из сомнительных источников, то он рискует проиграть в неравной борьбе с лишним весом.

Во-первых, потому, что люди, которые толстеют и ненавидят себя за это, уже не могут обойтись без продуктов, которые и делают их толстыми.

Во-вторых, потому, что мощнейшее лобби производителей сахара и пшеничной муки (продуктов, способствующих набору веса) и поддерживающие их фармацевтические компании активно противодействуют всему, что может прямо или косвенно угрожать их благополучию. С рождения и до пятидесяти лет нас «заставляют» употреблять в пищу продукты промышленной переработки и, как следствие, толстеть. Тех, кто перешагнул пятидесятилетний рубеж и страдает от болезней, вызванных избыточным весом, лечат дорогостоящими лекарствами. Обычный человек не представляет всю власть производителей и их союзников и насколько мощную поддержку оказывают им средства массовой информации. Значит ли это, что пациенты, страдающие от избыточного веса, безнадежны и следует отказаться от помощи им? Нет, нет и еще раз нет!

*Последствия избыточного веса, ожирения и диабета 2-го типа обратимы и поддаются коррекции только одним способом: правильным режимом питания.*

Все иные решения, помимо режима сбалансированного питания (и те, что его отвергают, и те, что призывают «прислушаться к своему организму»), есть не что иное, как обман, нацеленный на то, чтобы отвлечь человека от поставленной цели. Осознавая свое бессилие, я стал искать способ обойти это препятствие и достичь цели другим путем. Так постепенно,

переходя от одного элемента к другому, я выстроил свой проект, который изложил в этой книге.

## Как все начиналось?

Я родился практически в то же время, что и проблема ожирения. Мое изучение медицины началось в тот момент, когда во Франции был зарегистрирован первый миллион людей с избыточным весом. Позже, подбирая режим питания своим пациентам, я ежедневно получал доказательства того, что им относительно легко удавалось похудеть. Я стал свидетелем кризиса, который приобрел размах эпидемии и поразил 27 миллионов французов. Наблюдая за этим явлением, которое охватило все человечество, я не мог понять целый ряд волновавших меня моментов.

**Первый из них – увеличение веса новорожденных** – послужил отправной точкой для начала исследований западноевропейских новорожденных. Это было отмечено более тридцати лет назад, в период между 1970-м и 2000-м, но в последнее время его значимость существенно возросла.

*В 1970 году масса тела новорожденного варьировалась в пределах 3 кг, а вес свыше 3,5 кг приближался к границам избыточного. Сегодня вес 3,5 кг при рождении считается нормой, и только вес более 4 кг позволяет считать младенца крупным.*

Как объяснить отмечающийся в последнее время большой вес при рождении, если известно, что в период внутриутробного развития плод пассивен и живет за счет того, чем питается мать? Единственной логичной и научно обоснованной причиной является изменение питания матери, которое отмечается на всей планете. Действительно, сегодня беременная женщина может есть меньше, чем раньше, но качество питания стало намного хуже. За последние сорок лет появилась совершенно новая категория продуктов питания. Это промышленно переработанные продукты, подвергшиеся различного рода обработке, концентрированные и рафинированные до того, что превращаются в так называемые инвазивные (быстрые) углеводы, поскольку они перевариваются и усваиваются с молниеносной быстротой.

**Вторым взволновавшим меня моментом стали невероятная интенсивность и скорость набора веса.** Постепенное превышение нормы массы тела началось в 50-х годах прошлого века, однако в начале 70-х сократилось, вероятно, для того, чтобы сорок лет спустя проблема избыточного веса затронула четверть населения планеты. Мысль о том, что эта отрицательная динамика объясняется исключительно сочетанием малоподвижного образа жизни с непомерным обжорством, приводящим к чрезмерному потреблению калорий при их низком расходовании, кажется мне недопустимой.

**Третий момент – появление у детей и подростков диабета 2-го типа, который раньше считался прерогативой людей зрелого возраста.** Эта необычная ситуация особенно характерна для стран с развивающейся экономикой, где культура питания претерпела существенные изменения. Так, например, согласно цифрам, приведенным в журнале, выпускаемом международной ассоциацией по изучению ожирения<sup>1</sup>, число китайских детей, страдающих от диабета 2-го типа, в четыре раза превышает количество юных американцев с тем же диагнозом. Более того, детский диабет 2-го типа отмечается даже у малышек, что объясняется двукратным увеличением количества людей, страдающих ожирением. Как объяснить тот факт, что у каждого шестого ребенка в возрасте пяти лет имеется ожирение, если первые

---

<sup>1</sup> Речь идет о журнале Obesity Reviews, выпускаемом организацией Association Internationale pour l'étude de l'obésité, сокращенно – IASO. – Прим. ред.

признаки этой патологии можно заметить гораздо раньше – в два-три года? Согласитесь, что такую кроху трудно обвинить в ожорстве и малоподвижном образе жизни.

**Четвертым моментом стала констатация увеличения случаев гестационного сахарного диабета.** Речь идет о диабете, возникающем у женщин, у которых до беременности никогда не повышался уровень глюкозы (сахара) в крови. Чаще всего гестационный диабет развивается у женщины после 20-й недели беременности. Как известно, плацента вырабатывает гормоны, сохраняющие беременность (так называемые гормоны беременности). Некоторые из них, такие как эстроген, кортизол и плацентарный лактоген, обладают эффектом, блокирующим действие инсулина, вследствие чего возникает состояние, которое врачи называют инсулинорезистентностью (снижение восприимчивости тканей к инсулину). Чтобы поддерживать сахар крови в пределах нормы, поджелудочной железе беременной женщины приходится вырабатывать большее количество инсулина. Если она не справляется с повышенной нагрузкой, то возникает относительный дефицит инсулина с последующим развитием гестационного сахарного диабета, который обычно исчезает после родов. Вполне вероятно, что это явление, способствующее накоплению жира, дает организму определенные преимущества и обеспечивает защиту беременности в условиях дефицита инсулина. Однако включение в продукты питания переработанных быстрых сахаров, отмечаемое в последние годы, и соответственно потребление их беременными женщинами не позволяет поджелудочной железе матери контролировать уровень сахара в крови.

Это подтверждается тем, что число женщин, страдающих гестационным диабетом, значительно варьируется в зависимости от страны и культуры. Например, если сегодня показатель распространения этого заболевания во Франции колеблется от 6 % до 10 %, то в США, где, как известно, доля потребления сахара выше, он может достигать 18 %.

*Среди многочисленных последствий гестационного диабета следует отметить высокий риск рождения ребенка с избыточным весом. Если женщина страдает обычным или гестационным диабетом, избыточный запас глюкозы накапливается в организме плода, преобразуясь в жир. У детей с избыточным подкожно-жировым слоем существует риск повреждения плечевых костей в процессе родов. Кроме того, у таких новорожденных поджелудочная железа вырабатывает повышенное количество инсулина, чтобы утилизировать поступившую от матери глюкозу. Поэтому у них может наблюдаться пониженный уровень сахара крови. Также у таких детей повышается риск развития дыхательных расстройств, в будущем у них возрастает вероятность ожирения и диабета 2-го типа.*

**И наконец, пятый момент – избыток инсулина.** Несколько лет назад появилось новое понятие, объединяющее диабет 2-го типа и ожирение – диабетозожирение. Оказалось, что эти состояния, ранее считавшиеся разными заболеваниями, имеют общую причину. Этой причиной является избыточная секреция инсулина, то есть избыток инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, чтобы справиться с колоссальным поступлением быстрых сахаров.

Каждый из этих пяти моментов казался мне необъяснимым. Собранные воедино и сгруппированные соответствующим образом, они стали той загадкой, которую мне захотелось решить. Но для этого нужно было найти связь между этими явлениями.

Когда я стал вносить в компьютер информацию, взятую из историй болезни своих пациентов, и формировать из них базу данных, я получил прекрасную возможность разбить их на группы по общим признакам.

Тщательное изучение данных позволило выявить связь между пищевыми предпочтениями моих беременных пациенток и весом их детей при рождении. Помимо этого, изучая истории болезни женщин, которых я наблюдал достаточно долго, я смог отследить изменение веса их детей от момента рождения до подросткового возраста. Во время этой работы я не открыл для себя ничего важного или нового, однако имеющихся данных оказалось достаточно для того, чтобы мне захотелось обратить особое внимание на беременность.

Охваченный любопытством, исследовательским азартом и стремлением разобраться и понять, я открыл для себя **эпигенетику** – отрасль научных знаний, которая совершила коренной переворот в генетике. Именно эпигенетика положила конец моим сомнениям и позволила найти ответ на волновавшие меня вопросы.

**В чем заключается революционность эпигенетики?** В том, что вопреки общепринятому мнению генетическая программа может меняться под давлением новой среды, в которой она развивается, то есть взаимодействовать со своим окружением при формировании фенотипа.

Считалось, что набор генов, с которым мы рождаемся, необратимо определяет нашу жизнь. Однако теперь известно, что гены можно «включать» и «выключать», «добавлять» или «убавлять».

За все время существования человека как биологического вида генетическая программа породила 8000 поколений людей, которые, как и все млекопитающие, развивались в материнской матке. У первых 7998 поколений (то есть до 60–70-х гг. прошлого века) ассортимент продуктов питания беременной женщины варьировался в зависимости от времени года или места проживания, но никогда не содержал того, что сегодня мы называем быстрыми углеводами или быстрыми сахарами.

Впервые эти продукты начали использоваться в США в 60–70-х гг., и с тех пор их производство и потребление неуклонно увеличивается.

Опираясь на открытия эпигенетики, я предположил, что новый режим питания, сформировавшийся в 70-х годах, не предусмотрен генетической программой человека как биологического вида, а потому вызывает определенный сбой в организме. Прежде всего изменения затрагивают работу поджелудочной железы и продукт ее секреции – инсулин. Если мать планирует придерживаться подобного режима питания в кратко- или среднесрочной перспективе, то в ее организме произойдет серьезный сбой, который за девять месяцев внутриутробного развития неминуемо отразится на ребенке.

*Питание с преобладанием быстрых углеводов может повлиять на поджелудочную железу плода и нарушить ее развитие.*

Здесь на первый план снова выступает эпигенетика, о которой еще двадцать лет назад никто не знал. Поджелудочная железа секретирует больше инсулина, что, в свою очередь, увеличивает вес плода, который появляется на свет с гораздо большей массой тела, чем ожидалось. Но самое неприятное заключается не в большом весе ребенка, а в том, что он рождается с «поврежденной» поджелудочной железой, которая навсегда остается наиболее уязвимым органом.

Одна из основных функций поджелудочной железы заключается в контроле уровня глюкозы в крови, который повышается за счет продуктов, содержащих углеводы. Когда этот показатель превышает 7,8 ммоль/л, возникает опасность для всех органов, и тогда поджелудочная железа реагирует секрецией инсулина, который поддерживает уровень глюкозы в крови в пределах 5,5 ммоль/л, что прекрасно переносится организмом. Поджелудочной железе и ее главному оружию поддержания уровня глюкозы – инсулину – придется выполнять эту обязанность на протяжении всей жизни.



В условиях натурального хозяйства и до 60-х годов продуктов с быстрыми сахарами практически не было, поэтому они попадали в организм беременной женщины в очень малых дозах, и ребенок рождался с весом около 3 кг и нормальной поджелудочной железой.

*Сегодня, когда мать, как и все население планеты, потребляет огромное количество новых продуктов, поджелудочная железа ребенка, которого она вынашивает, слишком рано сталкивается с избыточным содержанием глюкозы в их общей крови.*

Поджелудочная железа малыша становится более уязвимой, на это может указывать ряд признаков:

- избыточный вес при рождении;
- сохранение в течение всей жизни тенденции к избыточному весу, что может проявиться как в детском или подростковом возрасте, так и позже – в любом случае масса тела будет выше нормы;
- преждевременное появление прогрессирующей потери чувствительности к инсулину и инсулинорезистентность.

Для предотвращения этой угрозы я разработал проект, который представлен в этой книге. Он предназначен для того, чтобы показать вам, как можно избежать подобного опасного сценария.

Вы удивитесь тому, насколько легко реализовать мою методику без особой диеты, а потому, я уверен, она вас не разочарует.

*Мой проект способствует развитию материнского инстинкта, предоставляя матери возможность преподнести своему ребенку самый лучший и волшебный подарок – подарить ему здоровое будущее.*

Должен сказать, что все приведенные в книге доказательства эффективности моей методики являются результатом работы огромного научного коллектива. Чтобы убедиться в обоснованности моей методики, мне пришлось воспользоваться сотнями тысяч исследований, научных работ, обследований, исследований и наблюдений, которые провели ученые всех континентов.

**Первая глава** рассказывает о триаде: избыточный вес – ожирение – диабет 2-го типа. Вам необходимо осознать, насколько серьезен противник, в конце своей книги я дам вам советы, как противостоять этому врагу в период беременности и не позволить ему нанести вред вашему будущему ребенку.

**Во второй главе** речь пойдет о глубинных и скрытых причинах ожирения, о ее психологической, ментальной и социальной составляющей. Как вы заметили, люди всегда говорят о том, как они толстеют, но никогда не говорят *почему*.

**Третья глава** раскрывает особенности строения и функционирования поджелудочной железы, причем не только вашей, но и вашего ребенка, которого вы носите под сердцем и который развивается день ото дня.

Как я уже говорил, размах эпидемии ожирения объясняется не только тем, что люди стали больше есть и меньше двигаться. Интенсивность этого процесса объясняется рождением детей с уже модифицированной поджелудочной железой, что способствует быстрому и неуклонному увеличению количества людей, страдающих этой патологией. Для того чтобы постичь мою основную мысль и получить возможность жить здоровым, необходимо понять, как развивается и функционирует этот орган.

**Четвертая глава** посвящена человеку как биологическому виду и его генетике. У всех известных на сегодняшний день видов генетическая программа обуславливает склонность к определенным продуктам не только с точки зрения питания и физиологии, но и в поведен-

ческом плане. Какие продукты были всегда и везде, каких было больше, а каких меньше? Потребление каких продуктов меняет нас как биологический вид?

**В пятой главе** представлен мой главный аргумент – наука эпигенетика. Она привела в восторг международное сообщество, покорила меня своей смелостью и убедительностью, и я постараюсь рассказать вам о ней просто и доходчиво. Ваш материнский инстинкт и здравый смысл станут моими надежными союзниками, которые не позволят вам не остаться равнодушной и заставят прислушаться к моим доводам. Понимание и принятие представленной здесь информации будет полезно не только вашему будущему ребенку, но и вам самой.

*Трансформированные в результате физико-химической обработки сахара еще менее естественны для человека, чем белый или любой другой сахар. Более того, есть другой, еще более быстрый углевод – это белая мука, которая, попадая в желудочно-кишечный тракт, провоцирует усиленную выработку инсулина.*

Современная белая мука ничуть не похожа на ту цельную муку грубого помола, которая была пятьдесят лет назад. Учтите, что сегодняшняя мука грубого помола – это мука, к которой добавлены отруби. Однако, как только такая смесь попадает в желудок, она распадается, и белая мука, которая усваивается гораздо быстрее, чем отруби, попадает в кровь. Поэтому изделия из муки грубого помола столь же опасны, как и из белой муки. Разница между белой мукой и настоящей мукой грубого помола такая же, как между фруктовым соком и цельным фруктом.

**В шестой главе** я познакомлю вас с практической стороной моего проекта и мерами, которые удивят вас своей простотой. Я уверен, что вы значительно опередите меня на пути к победе.

Я хотел бы вас заверить с самого начала, что мои советы и рекомендуемые продукты не представляют никакой опасности ни для вас, ни, что самое важное, для вашего будущего ребенка. Наоборот, они будут исключительно полезны для вашего общего здоровья.

## Глава 1

# Враг с тремя головами: избыточный вес – ожирение – диабет 2-го типа

Избыточный вес наступает с такой скоростью и влечет за собой такие последствия, что его уже невозможно скрыть за пышностью форм, которые исстари являлись предметом женского кокетства. Быть толстым считалось признаком богатства, власти, авторитета и весомости в прямом смысле слова.

Сегодня лишний вес стал патентованным убийцей, первой опасностью, которая угрожает цивилизованному человеку. Как объяснить этот феномен, его связь с тем временем, когда он возник, и причины столь быстрого распространения?

*Во Франции накануне Второй мировой войны насчитывалось примерно 100 000 человек, страдающих избыточным весом и ожирением. Однако в 1960 году их численность перевалила за миллион.*

*В 2009 году во всем мире было зарегистрировано уже 27 миллионов человек с избыточным весом, в том числе 7 миллионов людей с ожирением, чья продолжительность жизни сократилась на 9 лет. При этом Франция – одна из стран, которые лучше всех сопротивляются этому бедствию.*

Чаще всего это объясняют тем, что количество потребляемых калорий значительно превышает их расходование. Однако подобное объяснение отнюдь не проясняет ситуацию, так как отвечает лишь на вопрос «КАК набирается лишний вес?», но не поясняет «ПОЧЕМУ?».

**Действительно, почему?** Цель этой книги – показать и научно доказать, что если в настоящий момент вы готовитесь стать матерью, то обладаете всеми полномочиями самым решительным образом не допустить избыточного веса у своего будущего ребенка.

Если все матери мира поймут то, о чем я говорю, и предпримут простые, но необходимые меры, то нам удастся остановить распространение этой болезни, а затем и обратить ее вспять.

Возможно, то, что я пишу, покажется вам экстравагантным или утопическим. Разве возможно простыми методами прекратить бедствие, которое никто не смог остановить и от которого в мире погибли десятки миллионов человек?

Да, в это трудно поверить, но я прошу вас прочитать мою книгу до конца. В течение трех лет я работал над этим проектом, консультации с десятками ученых, специализирующихся в этом направлении, помогли мне проанализировать тысячи исследований, посвященных этому вопросу.

Мои коллеги сходятся во мнении о том, что с момента происхождения нашего вида, которому 200 000 лет, передача жизни от матери к ребенку происходила в условиях стабильного питания, несмотря на культурные и географические различия. Однако радикальные изменения в середине прошлого века привели к кризису, который стал предпосылкой «эпидемии» избыточного веса.

Это нарушение равновесия возникло из-за того, что продукты питания человека стали изготавливаться промышленным способом. Пища стала товаром. При этом никто не задумывался о последствиях такого питания.

*Сегодня на человеческом здоровье, с одной стороны, наживается интенсивное производство сахара, муки и их производных, фактически «заставляя» людей толстеть, а с другой – фармацевтические компании,*

*которые процветают за счет лечения самого избыточного веса и его последствий.*

Столкнувшись с этой проблемой, я разработал свою методику, описанную в этой книге. Культура потребления порождает проблему избыточного веса и, не обращая внимания на людские страдания, препятствует попыткам исправить ситуацию. Следовательно, необходимо подойти к решению проблемы с другой стороны и воздействовать на причину появления избыточного веса, тем самым предотвратив ее заранее.

Вот почему я обращаюсь к вам, ведь только вы, будущие матери, способны помочь мне в борьбе с этим смертоносным бедствием.

Вы готовитесь к рождению ребенка. В течение нескольких месяцев беременности вы будете жить под влиянием своих материнских гормонов, от которых с самого начала женщина становится больше матерью, чем женой, и уж никак не потребителем, в чем сегодня я совершенно убежден. Интересы ребенка, который живет в вашем чреве, для вас превыше всего, и вас не одурманит пение волшебных сирен рекламы, которая призывает вас купить тот или иной продукт.

Я расскажу вам, как на практике защитить вашего ребенка еще в период его внутриутробного развития и, что особенно важно, предотвратить негативные последствия неправильного питания, которые могут сопровождать его на протяжении всей жизни.

Но вернемся к опасности, которую представляют собой избыточный вес, его последствия и осложнения. Я отнюдь не стремлюсь вас встревожить или напугать.

*Моя цель – показать врага со всех сторон, чтобы вы знали об исходящей от него опасности, которую в наших силах избежать.*

При ожирении риск получить сопутствующее заболевание в 10 раз выше, чем при весе в пределах нормы, ведь осложнения достаточно многочисленны и охватывают всю сферу патологии.

Эта информация может представлять для вас особенный интерес, если:

- в вашей семье есть родственники с диабетом,
- вы сами страдаете избыточным весом,
- у вас выявили гестационный диабет,
- вы едите много сладкого или быстрых углеводов (белый хлеб, белый рис, макароны и картофель и др.).

Диабет 2-го типа не является прямым следствием избыточного веса, ожирение и диабет возникают вследствие одной и той же причины, а именно из-за избытка инсулина, который вырабатывается и выделяется поджелудочной железой. На самом деле подавляющее большинство пациентов с сахарным диабетом 2-го типа имеют избыточный вес или страдают ожирением.

Опасность диабета заключается в том, что первые его признаки проявляются довольно поздно, когда ситуация становится угрожающей. Диабет возникает в момент, когда уровень глюкозы достигает или превышает 7 ммоль/л.

*Без поджелудочной железы и, следовательно, в отсутствие инсулина содержание глюкозы от 38,9 до 55,5 ммоль/л считается смертельным.*

Если пациент с сахарным диабетом 1-го типа (инсулинозависимый) не сделает инъекцию инсулина и съест полбатона белого хлеба или выпьет сладкой газированной воды, то ему грозит диабетическая кома.

## Какими осложнениями грозит диабет?

**Инфаркт.** У пациентов с диабетом инфаркт случается в 3–4 раза чаще. Нередко инфаркт возникает без каких-либо болей в области сердца – диабет понижает чувствительность внутренних тканей, что затрудняет диагностику и соответственно задерживает оказание медицинской помощи. В острой фазе инфаркта срочно делается инъекция инсулина, чтобы доставить глюкозу в клетки, в том числе клетки миокарда.

**Слепота.** Диабет является основной причиной приобретенной слепоты и диабетической ретинопатии. Почему? Длительное повышение уровня сахара в крови приводит к «карамельизации» капилляров и артериол, которые доставляют кислород. Этот процесс приводит к отекам, микроаневризмам и кровоизлияниям, которые со временем могут вызвать слепоту.

**Артериальная гипертензия.** Это заболевание настолько тесно связано с диабетом, что стало почти симптомом. От артериальной гипертензии страдает каждый второй пациент с сахарным диабетом. При абдоминальном типе ожирения, когда избыточный вес скапливается в области живота, присоединение артериальной гипертонии ведет к развитию метаболического синдрома. Артериальная гипертензия ухудшает прогноз диабета, увеличивая риск возникновения инфаркта и нарушения мозгового кровообращения.

**Поражение почек.** Избыток глюкозы в крови является самым страшным ядом для этого органа, поэтому при диабете нередко развивается почечная недостаточность. В этом случае требуется немедленный диализ, искусственное очищение, позволяющее вывести вредные продукты из организма. Пациент часто не знает, что единственным питательным веществом, вредящим почкам, является именно сахар, когда его уровень в крови превышает 7,8 ммоль/л, а вовсе не белок, как можно слышать в средствах массовых коммуникаций.

**Невропатия.** Диабетическая невропатия – осложнение, которое возникает при сахарном диабете и связано с повреждением нервных волокон. Одним из наиболее частых и неприятных последствий этого является значительно сниженная или, наоборот, повышенная чувствительность к легкому прикосновению или температуре. Так, например, пациент с сахарным диабетом 2-го типа может испытывать сильную боль в стопе при прикосновении к простыне или совершенно не чувствовать боли при ожоге или ранении.

*Сокращение потребления сахаров и нормализация гликемического индекса крови на ранней стадии может уменьшить риск невропатии.*

**Ампутация.** При отсутствии адекватного лечения диабета в течение длительного времени циркулирующий в крови сахар поражает артерии, что приводит к их сужению, потере эластичности и утолщению. Вследствие этого в нижние конечности поступает гораздо меньший объем богатой кислородом артериальной крови. Ситуация усугубляется тем, что из-за нарушения чувствительности многие повреждения часто остаются незамеченными, и когда пациент обращается к врачу, болезнь уже достигает своего апогея. Ссадина или небольшая ранка, к которой присоединилась инфекция, увеличивается в размерах и не заживает. В результате возникают язвенные дефекты стоп, хронические, длительно не заживающие гнойные раны. По статистике, 70 % нетравматических ампутаций вызвано диабетом. Как правило, все начинается с незаживающих повреждений большого пальца стопы, перерастающих в гангрену, которая может затронуть сначала стопу, а затем и всю ногу.

**Мужская эрекция.** Диабет является первой естественной причиной эректильной дисфункции. От 50 % до 75 % мужчин с диабетом страдают отсутствием эрекции и нарушением половой функции.

Нормальная эрекция обусловлена поступлением крови в пещеристые тела полового члена. Для достаточной и длительной эрекции необходимо безупречное функционирование

ние артерий, вен, нервных волокон и мужских гормонов. Повышенное содержание сахара в крови мужчин с диабетом разрушает артериальную, венозную и нервную сеть. Помимо этого, избыточный вес способствует превращению мужских гормонов (тестостерона) в женские (эстрогены).

*Диабет – чудовищное заболевание, так как все органы и системы организма начинают деградировать одновременно. Нарушения функции почек, сердечно-сосудистой системы, ухудшение зрения и поражения нервной системы часто приводят к депрессии, которая при нарушении эрекции негативно отражается на отношениях с партнершей и качестве жизни в целом.*

**Ночное апноэ (болезнь остановки дыхания во сне).** Это заболевание характеризуется периодически наступающей во время глубокого сна остановкой дыхания длительно-стью более 10 секунд и частотой более 5 приступов в час. Синдром обструктивного апноэ снижает качество жизни, вызывая хроническую усталость, головную боль и сонливость. У лиц, страдающих ожирением, язык тоже увеличивается в весе и размере из-за запасов жира. Увеличенный в весе язык сдавливает гортань, сужая ее диаметр, а жировые отложения на уровне шеи, характерные для тучных людей, приводят к дальнейшему сужению дыхательных путей и прогрессированию обструктивного апноэ во сне. Кроме того, у людей, страдающих болезнью остановки дыхания во сне, часто встречается ослабление или потеря тонуса мышц глотки и гортани, что только усугубляет обструкцию.

**Боли в суставах.** Избыточный вес оказывает механическое давление на суставы и способствует более быстрому изнашиванию. Наиболее часто от избыточного веса страдают поясничные позвонки, коленные и тазобедренные суставы, вот почему перед терапевтическим или хирургическим лечением ревматологи и хирурги-ортопеды просят пациента похудеть – потеря веса довольно быстро устраняет неприятные симптомы. Сопутствующий диабет способствует появлению и других плохо диагностируемых симптомов – например, избыточное содержание глюкозы в организме ослабляет и повреждает сухожилия. В этом случае пациенты с избыточным весом страдают от многочисленных тендинитов (воспаление и деформация тканей сухожилий), которые нарушают двигательную активность и вызывают ночные боли, ухудшающие качество сна.

**Болезнь Альцгеймера и диабет 3-го типа.** Известно, что диабет в 1,5–2 раза увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. Избыток глюкозы оказывает токсичное влияние на мозг, нарушает микроциркуляцию и поражает нейроны.

*Диета с низким содержанием сахара в сочетании с физической активностью, во время которой отмечается усиленное расщепление глюкозы, способствует отсрочке появления болезни Альцгеймера.*

Чем больше мы продвигаемся в изучении патологических последствий лишнего веса, тем чаще мы обнаруживаем проблемы, связанные с избыточным содержанием сахара в крови. В процессе противодействия его токсичности мы уделяем особое внимание поджелудочной железе и секретируемому ею инсулину и сталкиваемся с рядом немаловажных вопросов:

- Почему все чаще поджелудочная железа теряет способность выполнять свои функции?
- Почему в течение последних десятилетий значительно выросло число новорожденных с избыточным весом?
- Почему число больных диабетом растет одновременно с числом людей, страдающих ожирением?

- Почему сегодня гестационный диабет среди женщин встречается чаще, чем у предыдущих поколений?

- Как объяснить тот факт, что сегодня диабетом страдают дети и подростки, тогда как еще недавно эта болезнь развивалась исключительно у людей зрелого возраста?

В ответах на все эти вопросы фигурирует совсем недавно появившаяся категория продуктов, которая выходит за пределы физиологических возможностей нашей поджелудочной железы. Если богатые белком продукты (мясо, рыба и др.) и продукты с высоким содержанием жиров (растительное и сливочное масло) остались прежними, то семейство углеводов претерпело кардинальные изменения. Постоянный «прогресс» в области промышленной переработки увеличивает скорость усвоения углеводов. Поступая в кровь в большом количестве, они резко повышают концентрацию глюкозы в крови, заставляя поджелудочную железу увеличить объем вырабатываемого инсулина. Именно это и «заставляет» нас толстеть, поскольку происходит трансформация глюкозы в жир и его отложение в жировое депо. Неудивительно, что подобное перенапряжение поджелудочной железы может в конечном итоге спровоцировать диабет 2-го типа.

Только здоровая поджелудочная железа может справиться с агрессивным воздействием искусственно созданного питания. А ведь эта выносливость и умение сопротивляться формируются именно в течение последних шести месяцев беременности!

*Необходимо, чтобы в период ускоренного развития крошечная поджелудочная железа вашего будущего малыша получала как можно меньше провоцирующих нарушение продуктов.*

Женщина, которая вынашивает ребенка, прекрасно понимает, что питание взрослого человека отличается от питания ребенка, тем более новорожденного. Но если речь идет об организме плода в период внутриутробного развития, то здесь уже различие совсем иного порядка.

В течение беременности вы должны быть особенно внимательны к получаемой вами информации, в частности к той, которая содержится в рекламе или рекламных буклетах.

Сахар и инсулин, который контролирует его избыточное наличие в крови, являются первыми виновниками ожирения и диабета 2-го типа у взрослых, а значит, и первой причиной смертности в настоящее время.

Но если сахару потребовались десятки лет для того, чтобы ухудшить здоровье взрослого человека, то навредить здоровью развивающегося плода гораздо легче. Его поджелудочная железа, получающая то, чем сегодня питается беременная женщина, даст сбой и окажется самым уязвимым органом, для которого сахар станет наибольшей опасностью.

Я разработал свою методику, потому что убежден, что чудовищный рост количества людей с избыточным весом, отмечающийся по всему миру, во многом связан с появлением на свет детей с угрозой ожирения и диабета, приобретенной еще в материнской утробе. Взрослея, дети становятся еще более уязвимыми, так как они начинают есть продукты, перенасыщенные быстрыми сахарами, вследствие чего генерируется новая модель человека – толстеющего и склонного к диабету.

*В 1980 году в мире насчитывалось 100 миллионов пациентов с диабетом, численность которых за последние десятилетия увеличилась до 400 миллионов.*

Если вы беременны, то вы являетесь единственным звеном, которое соединяет то, что вы положите в рот, и глюкозу, которая поступит в кровь и поджелудочную железу вашего ребенка. Таким образом, вы являетесь единственным человеком, способным уберечь этот

орган путем контроля потребляемой вами пищи, если, конечно, вы знаете, чего следует избегать, и осознаете всю необходимость этого для своего будущего ребенка.

Производители продуктов питания, вооруженные таким мощным оружием, как реклама, не имеют ни малейшего намерения кому-нибудь навредить. Их первоочередные задачи – это увеличение производительности и соответственно прибыли. Поэтому на протяжении нескольких месяцев, когда вы будете выполнять великую миссию – дать жизнь еще одному представителю человеческого рода, – вы должны научиться различать, что можно вам, но запрещено для вашего ребенка.

Я прекрасно понимаю, как трудно критично относиться к соблазнительным рекламным роликам, но старайтесь в течение этих нескольких месяцев оставаться начеку.

Реклама убеждает, что вам жизненно необходимо печенье, которое не только очень сладкое, но и насыщено мукой, поскольку именно оно, зарядив вас с утра энергией, позволит целый день оставаться красивой и динамичной. Но я полагаюсь на ваш материнский инстинкт, который сумеет учуять ловушку и не попасть в нее. Одна из самых продаваемых во Франции марок печенья содержит 62 % углеводов, из которых около 20 % – белый сахар. И только человек, обладающий особым чувством юмора, может поверить в то, что это высококалорийный продукт.

Прежде чем написать эту книгу, я долго колебался и размышлял, стоит ли начинать эту борьбу. Я достаточно испытал на себе силу лобби производителей и фармацевтов, чтобы понять – этот проект подвергнется более серьезным атакам, чем разработанная мною диета, поскольку описанный в ней корень зла, который я призываю устранить, может не только значительно уменьшить их прибыли, но и разорить производство.

Я надеюсь, что дальнейшее распространение эпидемии избыточного веса приведет к росту цен, что не понравится потребителю и заставит его отказаться от продуктов, которые помимо вкусового наслаждения влекут за собой определенные муки. Наступит день, когда производители поймут, что их экономическая модель идет ко дну, а значит, для спасения экономики жизненно важно изменить парадигму. Процесс уже начался: в 2014 году годовой доход компаний The Coca-Cola Company и McDonald's Corporation значительно уменьшился. Так прибыль Coca-Cola снизилась на 1,37 %, до 12,57 миллиарда против ожидаемых 12,87 миллиарда долларов. То же самое произошло и с McDonald's, чей оборот составил 7,18 миллиарда долларов против ожидаемых 7,29 миллиарда долларов США.

Данная отрицательная динамика потребует времени, и единственное, что, по моему мнению, может ускорить этот процесс, – это информация о том, что каждую секунду на планете умирает один диабетик или человек с избыточным весом/ожирением. **КАЖДУЮ СЕКУНДУ!**

В предстоящей битве я заручусь поддержкой сильного союзника, который живет в сердце не только человека, но и любого млекопитающего, – материнского инстинкта.

Многие женщины, узнав о своей беременности, отказываются от табака, вина или наркотиков. Вот почему я убежден, что если результаты моих исследований и мои аргументы дойдут до сознания женщин, то ни одно существующее в мире лобби не заставит их забыть мои доводы.

Моя цель – убедить вас питаться во время беременности, особенно во время 4-го и 5-го месяцев – наиболее важных для развития поджелудочной железы ребенка – так, как питались ваши бабушки два поколения назад.



## Осложнения для ребенка со склонностью к ожирению

С какими же осложнениями рискует столкнуться ваш ребенок, в случае если он родится со склонностью к ожирению?

**Болезни сердца.** Сердце – это один из тех органов, которые в первую очередь страдают от избыточного веса.

Во-первых, из-за веса сердцу как насосу труднее перекачивать кровь по сосудам. Обычное ношение рюкзака весом 10 кг значительно увеличивает частоту и интенсивность сердечных сокращений у человека со слабой физической подготовкой. Более того, при развитии ожирения сердце вынуждено снабжать кровью не только органы жизнеобеспечения, но и поддерживать метаболизм в жировых депо, где «складируется» накопленный жир.

Во-вторых, чтобы кровь могла пройти через места скопления жира, сердечной мышце приходится качать ее более интенсивно, что приводит к повышению артериального давления.

*Ожирение и диабет 2-го типа очень часто способствуют увеличению уровня триглицеридов, «плохого» холестерина в циркулирующей крови и снижению «хорошего» холестерина. Именно этот тройственный союз «засоряет» артерии и делает их стенки более хрупкими.*

Таким образом, сочетание артерий, суженных и ослабленных атеросклеротическими бляшками, и крови, циркулирующей под высоким давлением, создает условия для нарушения кровообращения в местах, которые изначально считаются проблемными с точки зрения кровоснабжения.

В первую очередь это касается сужения коронарных артерий, которые питают сердце, что приводит к развитию стенокардии, а затем инфаркта.

**Нарушение мозгового кровообращения.** В основе нарушений мозгового кровообращения также лежат причины, описанные в предыдущем параграфе, но ведущую роль здесь играет высокое артериальное давление.

У лиц, страдающих ожирением или диабетом 2-го типа, нередко отмечается частичное засорение больших стволов сонных артерий, которые поднимаются вдоль шеи и обеспечивают поступление крови к мозгу. То же происходит со всей артериальной сетью головного мозга. На фоне такого «минного поля» отсутствие или неправильное лечение гипертензии может привести к закупорке артерии. В худшем случае возможен разрыв артерии с последующим кровоизлиянием в мозг и его сдавливанием в результате образовавшейся гематомы.

**Рак.** На сегодняшний день доказана тесная связь между раком и питанием. Не исключено, что около 500 000 случаев рака, зарегистрированных у взрослых в последнее время, связаны с избыточным весом и ожирением. Повышенное количество различных сахаров и быстрых углеводов присутствует в крови в виде глюкозы, которая играет решающую роль в развитии и распространении рака. Почему?

Давайте сравним обычную и раковую клетку. Обычная клетка функционирует в смешанном режиме, питаясь одновременно глюкозой и жирными кислотами, то есть сахаром и жиром.

Раковая же клетка питается только глюкозой. И если здоровая клетка обходится только одной молекулой глюкозы, то раковой клетке этого недостаточно, поскольку она поглощает в 20–30 раз больше глюкозы.

Но глюкоза способствует не только увеличению количества раковых клеток. Рефлекторно запуская производство инсулина, она также стимулирует и продуцирование инсулиноподобного фактора роста, который способствует росту раковой клетки. «Кульминацией»

процесса развития рака являются цитокины, которые вырабатываются разросшимися жировыми клетками и вызывают воспаление.

Принимая во внимание все перечисленные причины, большинство онкологов назначают своим пациентам диету с низким содержанием быстрых сахаров, которая замедляет развитие опухоли и распространение метастазов.

**Депрессия.** Ожирение и сахарный диабет 2-го типа вызывают чувство неудовлетворенности, угнетенное состояние духа и страх, которые статистически связаны с еще одним заболеванием – депрессией.

Широкомасштабное исследование, проведенное группой ученых под руководством Райана Андерсона<sup>1</sup>, позволило установить, что у пациентов с диагностированным сахарным диабетом риск развития депрессии в два раза выше, чем у здоровых людей или тех, кто о своем диабете не знает.

А исследования, проведенные в Лейденском университете, позволили прийти к выводу о том, что ожирение усиливает депрессию – состояние, способствующее ожирению.

*Около 55 % людей с ожирением имеют риск развития депрессии, в то время как 58 % людей, страдающих депрессией, склонны к ожирению<sup>2</sup>.*

По мере увеличения избыточного веса, а тем более при достижении стадии ожирения у человека возникает чувство изоляции и собственной неполноценности. Неприятие собственного тела и образа, реальное или мнимое ощущение дискриминации формируют комплексы, скованность и потерю самоуважения.

С другой стороны, люди, находящиеся в состоянии депрессии, активно ищут способы получения удовольствия, в том числе вкусового, что стимулирует их к усиленному потреблению сладкого и жирного. Депрессия снижает мотивацию соблюдать диету для похудения или контроля диабета 2-го типа, сводит на нет результаты медикаментозного лечения и уменьшает физическую активность.

Ситуация усугубляется еще и тем, что большинство антидепрессантов только способствуют набору веса.

## Резюме

В этой главе я попытался показать вам врага таким, каков он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Те, кто страдает избыточным весом, ожирением или диабетом 2-го типа или находится в группе риска, ошибочно полагают, что могут начать бороться с этой угрозой в любое время. Но болезнь не приемлет отсрочки и готова начать наступление еще до того, как вы займете оборону.

Эти враги человечества – избыточный вес, ожирение и диабет – уже атаковали более 2 миллиардов человек, которые стали своеобразным символом невзгод и страданий. Распространение эпидемии началось относительно недавно, в 1944 году, и в следующей главе я объясню, почему это случилось. Знание даты и причины возникновения этого бедствия планетарного масштаба позволят объяснить, откуда берется столь страшный диагноз.

В тот исторический момент возникла новая модель цивилизации с системой регулируемой экономики и обязанностью всех членов общества потреблять с каждым годом все больше и больше. Произошло коренное

изменение образа жизни человека, а также его физического и психического здоровья.

С тех пор все усилия, направленные на борьбу с избыточным весом, потерпели фиаско. Производители воспринимали изменения как угрозу своим интересам и пресекали попытки всеми доступными средствами.

Бороться с цивилизацией – все равно что бороться с ураганом. Но любой ураган, даже самый страшный, начинается с легкого ветерка. Ведь, согласно теории хаоса, «взмах крыльев бабочки способен вызвать торнадо на другом конце света». Я глубоко убежден, что для того, чтобы предотвратить ураган, нужно не позволить этой мифической бабочке махать крыльями.

А вы, дорогие читательницы, находящиеся на ранних сроках беременности, попытайтесь в течение оставшихся шести месяцев усмирить ветерок, способный стать ураганом, и не позволить своему ребенку родиться с избыточным весом и диабетом 2-го типа.

## Глава 2

### Причины возникновения избыточного веса, ожирения и диабета 2-го типа

Предлагаю вам разобрать пять причин, по которым нельзя не замечать проблему избыточного веса, ожирения и диабета 2-го типа.

**Причина № 1.** Избыточный вес и ожирение попадают в поле зрения врачей и привлекают их внимание только на стадии осложнений. Поскольку зачастую избыточный вес не представляет угрозы для жизни и здоровья, он воспринимается как проявление легкомыслия. Однако возникающие осложнения являются серьезными и порой необратимыми, о чем я писал в предыдущей главе.

**Причина № 2.** Избыточный вес находится в центре противоборства предложения и спроса. С одной стороны этой «баррикады» находится ажиотажный спрос на продукты, которые доставляют удовольствие и тем самым позволяют компенсировать разочарования в других областях жизни. С другой стороны – навязчивое предложение постоянно растущего ассортимента привлекательных продуктов. Их реклама настолько заманчива, что, хотя люди и страдают от увеличения веса, они не в силах отказаться от продуктов, которые делают их все толще и толще.

**Причина № 3.** Массовое увеличение в рационе концентрированных быстрых углеводов. Сегодня перенасыщенные ими продукты питания наносят удар по поджелудочной железе, которая неспособна с ними справиться. Увеличение содержания сахара с 5,6 ммоль/л до 11,1 ммоль/л становится смертельным ядом для всех органов, куда поступает кровь. Ответом на это становится трансформация этого сахара в жир, который сначала приводит к избыточному весу, а затем к сахарному диабету 2-го типа.

**Причина № 4.** Логика рынка. Производители продовольственных товаров преследуют только одну цель – заставить потребителей покупать их продукцию. Реализация цели происходит двумя способами. Первый способ являет собой пример классического обольщения, осуществляемый по трем направлениям: маркетинг, привлекательная упаковка и реклама. Второй, более опасный способ, нацелен на дискредитацию того, что составляет природную основу человеческого счастья: удовлетворение от семьи, любви и сексуальных отношений, радость от собственного тела, наслаждение природой и другие положительные эмоции, которые мы получаем совершенно бесплатно. Сегодня, в условиях выбора между простым счастьем и стремлением потреблять, социологами доказано, что «потребитель, чувствуя себя несчастным, потребляет больше того, кто чувствует себя счастливым». Тем не менее эта же логика рынка позволяет сохранить некую долю оптимизма. Действительно, прибыль отрасли зависит от клиентов, то есть от нас с вами и нашего согласия на потребление. Если, голосуя своим кошельком, мы проявим желание покупать и потреблять безопасные продукты питания, то пищевая промышленность будет вынуждена следовать этому императиву, а значит, начнутся разработка и продвижение требуемой продукции. Вот почему необходимо, чтобы о проблеме здорового питания задумались и начали говорить политические деятели, авторитетные представители общественности, санитарных служб, органов здравоохранения и средств массовой информации.

**Причина № 5.** Влияние питания беременной матери на работу поджелудочной железы ребенка, которого она носит в утробе. Это самая главная причина, именно она является предметом этой книги и напрямую связана с первыми взмахами крыльев бабочки.

## **Избыточный вес как новый конфликт между человеком и обществом**

Я бы хотел начать с метафорической притчи о пчеле и улье.

Счастье пчелы заключается в том, чтобы собирать мед, ориентируясь на ароматы и окраску цветов. Она вылетает из родного улья, находит нужный цветок и погружает хоботок в венчик, чтобы собрать как можно больше цветочной пыльцы и нектара. Закончив сбор, счастливая пчела, ведомая лучами солнца, возвращается в свой улей, где перерабатывает взятое в мед и воск.

Однако если улей принадлежит производителю меда, то для пчелы производство меда и воска теряет свое значение, соответственно, теряется и смысл счастья. Более того, если улей находится рядом с предприятием пищевой промышленности, где сахар делают из сахарного тростника, то пчелы начинают питаться им и перестают собирать цветочную пыльцу.

А что же происходит в человеческом улье? Я покажу вам две неразрывно связанные и взаимодополняющие грани человеческой реальности: личность (в данном случае вы) и общество, в котором вы живете. Каждый из этих двух субъектов существует по собственной программе. Несовпадение этих программ привело к ситуации, при которой, например, человек, страдающий избыточным весом, перестает чувствовать себя счастливым.

### **Как работает организм человека с первых минут жизни**

Если не возражаете, то в качестве примера рассмотрим лично вас. С первых месяцев внутриутробной жизни в одной из самых глубоких и древних частей мозга – гипоталамусе, который у нас, кстати сказать, точно такой же, как у рептилий, возникает первый сигнал. Если представить жизнь как суперсложную информационную программу, то этот передатчик станет ее основой. Он дает команду: «Живи!»

Я называю этот передатчик «пульсаром» или «источником жизни», по аналогии с сердцем эмбриона, которое в это же самое время начинает биться. Этот пульсар запускает инстинктивную потребность в жизни, которая проявляется в том, что вы, даже не задумываясь, встаете каждое утро, чтобы зубами вгрызться в жизнь и подстроить ее под себя. Ваше желание жить, так же как чувство голода, жажды или сексуального влечения, стимулируется энергией и мотивацией, которые достигают своего пика в момент, когда вы готовитесь дать жизнь ребенку. Ученые-нейробиологи называют такие действия компенсаторным поведением.

В чем заключаются смысл и роль такой системы компенсации? На мой взгляд, это один из возможных ключей к пониманию развития жизни, некий механизм, возникший на заре цивилизации в результате развития видов, причем такой простой и эффективный, что с тех пор ничуть не изменился.

*Чем больше пользы для жизни, ее защиты и развития приносит то или иное поведение, тем больше оно компенсируется (то есть вознаграждается) и тем сильнее к нему стремится и старается его реализовать тот, кто получает эту награду.*

Благоприятные для носителя способы поведения были отобраны и включены в его ДНК. Первый из них – это потребность в еде, без которой невозможно существовать.

Чем выше прибыль, тем больше вознаграждение. Но интенсивность этой потребности зависит от самого человека.

Мне довелось работать с пациентами, которые, не страдая анорексией, не испытывали никакой потребности в еде и ели только для того, чтобы не умереть.

То же самое происходит с сексуальным желанием или либидо, с которым связаны любовь, стремление к продолжению рода, его сохранению и защите. Эта потребность вознаграждается больше всего, так как отказ от половой жизни может привести к гибели человека как биологического вида.

Но компенсаторное поведение и его схемы не ограничиваются только этими двумя потребностями. В течение своей профессиональной деятельности я наблюдал и за такими пациентами, для которых неукротимое желание есть стало основной потребностью. Они не сумели удовлетворить целый ряд человеческих потребностей и пытались компенсировать эту неудовлетворенность едой.

Изучение жизни первобытных людей и крупных человекообразных обезьян научило меня ориентироваться в этой погоне за удовольствием.

В результате непрерывных исследований мне удалось определить 10 основных потребностей, заложенных в программе человека, в его ДНК. Они легли в основу моей теории под названием «10 столпов счастья», с которой вы можете ознакомиться в конце главы.

Но вернемся к проблеме функционирования человека. Это цикл, который начинается от пульсара и к нему же возвращается.

*Пульсар стимулирует мотивацию, желание, влечение и притягательность. Подобно системе самонаведения он неосознанно выбирает то компенсаторное поведение, которое является для него оптимальным.*

На практике, когда поисковое поведение достигает цели, возникает компенсация, которая проявляется одновременно на двух уровнях.

С первым мы сталкиваемся в повседневной жизни – например, когда испытываем удовольствие или радость. Их интенсивность может варьироваться от простого довольства до удовлетворения, чувства эйфории или всплеска энергии, заставляющего прыгать от радости и кричать о своем счастье.

Второй уровень, биологический и более глубокий, относится к категории бессознательного. Здесь компенсация выражается секрецией двух нейромедиаторов, вырабатываемых в мозге, – дофамина и серотонина, которые отвечают за психоэмоциональное состояние человека. Основной функцией этих химических веществ является возврат к пульсару жизни для его подзарядки, отдавая обратно энергию, излучаемую в начале цепи. Сегодня эти химические нейромедиаторы компенсации часто упоминаются при объяснении механизма возникновения зависимости и наркомании.

Другими словами, пульсар жизни излучает энергию, которая активирует системы получения вознаграждения, или центры компенсации. Они, в свою очередь, вырабатывают дофамин и серотонин, которые замыкают цепь, возвращаясь к пульсару для его подзарядки.



Рис. 1. Как устроено общество<sup>2</sup>

Общество представляет собой совокупность людей, живущих в сотрудничестве. Его можно сравнить с человеческим телом, где люди являются клетками, функционирование которых обеспечивает деятельность тела как социума.

В течение длительного периода времени, когда человек жил за счет охоты и собирательства, общество составляли от 50 до 200 человек. По мере развития цивилизации численность общества постепенно увеличилась до сотен миллионов человек.

И хотя модель функционирования общества реализована меньше, чем функционирование индивида, его деятельность регулируется аналогичными правилами. Давайте в этом убедимся.

Так же, как и человеком, обществом движет его собственный пульсар. Но в отличие от индивида этот социальный пульсар не стоит неподвижно в ткани ДНК, он склонен к изменениям.

*В 1944 году культурная революция установила радикально новый пульсар. Образовалась новая модель цивилизации, которая совершила переворот не только в обществе, но и в жизни и развитии его членов.*

В 1944 году представители разорившихся во время Второй мировой войны стран-союзников собрались по приглашению американской стороны в маленькой деревне Бреттон-Вудс в Нью-Гэмпшире. Целью встречи стало определение новой модели общества, способной восстановить разрушенную экономику.

<sup>2</sup> \* Имеется в виду современное общество, возникшее в середине XX века после создания новой экономической модели – модели производства и потребления.\*\* Положительным стимулированием с точки зрения современной экономики является поощрение тех видов деятельности («столпов счастья»), которые достаются человеку за деньги; отрицательным – то, что человек может получить бесплатно.\*\*\* Подразумевается та игровая деятельность, которая требует дополнительных внешних источников для ее осуществления (электронного устройства, какой-либо организации, помогающей в ее осуществлении).

Именно в этом контексте восстановления возникает понятие «неопределенного роста». Испытания войной и технический прорыв на уровне новейших технологий обусловили неукротимое стремление к благополучию и счастью. В результате возникла концепция «постоянного роста», ставшая основой современного общества, то есть эквивалентом пульсара жизни человека.

С каждым годом постоянно растущее общество увеличивает объем предлагаемых богатств, товаров, предметов и услуг. Однако, чтобы иметь возможность двигаться вверх, непрерывно повышая производство, необходимо наличие потребителей, готовых поглощать этот производственный излишек.

Так появилась совершенно новая модель общества, которая получила название «общество потребления».

До тех пор пока фундаментальные потребности человека не были полностью удовлетворены, это потребление расценивалось как благословение. Человечество обзавелось лифтами, транспортными средствами, медикаментами и средствами связи, наметилось постепенное искоренение тяжелого физического труда.

Когда первые потребности были удовлетворены, появились другие, направленные на обеспечение комфорта. Человечеству потребовались различные электробытовые приборы, сначала стиральная, затем посудомоечная машина и множество других, появление которых было встречено с неменьшей радостью.

Наступил момент, когда удовлетворенный потребитель насытился настолько, что стал задыхаться от потребительского «обжорства». Налаженная работа системы оказалась под угрозой сбоя.

Для поддержания уровня потребления общество, несущееся на всех парах на помощь производительной машине, начало развивать два типа стимулирования:

- **положительное**, направленное на увеличение потребительского спроса путем обольщения;
- **отрицательное**, которое ставит своей целью доказать, что 10 заложенных природой наиболее естественных потребностей человека удовлетворены не в полной мере, и заставить его потреблять еще больше.

Поговорим подробнее о втором виде стимулирования. Восемь из 10 естественных потребностей человека можно удовлетворить бесплатно. Важная потребность в сексуальной жизни объединяет любовь и семью. Любовь к жене, детям и матери кажется простым и естественным, но очень сильным и нерастрачиваемым чувством. Поэтому производители вмешиваются во все, что может заставить человека подумать, будто эти фундаментальные потребности остаются неудовлетворенными.

Еще две потребности расцениваются как естественные и в то же время платные. Это потребность в еде и развлечениях.

*Еда продается очень хорошо не только потому, что воздействует на органы чувств, но и за счет ставших привычными трансформированных продуктов.*

Потребность в игровой деятельности или развлечениях была определенным образом модифицирована для того, чтобы превратить ее в цель потребления и сделать из человека пассивного отшельника-потребителя. Идеальный потребитель сидит перед экраном телевизора или компьютера, наслаждается электронными играми или кинофильмами, не нуждаясь в обычном человеческом общении. Любая продукция, обеспечивающая удовлетворение этой потребности, также пользуется огромным спросом.



Сердце человеческого реактора постепенно и тихо разрушалось в течение пятидесяти лет. Потребовались десятилетия, чтобы заставить человека забыть запах деревьев, минимизировать физический труд, загнать в закрытые помещения и принудить его любоваться накопленными вещами. Эти годы ушли на то, чтобы утопить духовность и веру в ванне вещизма, а получение радости и удовольствия от работы сделать прерогативой благополучной элиты; чтобы сформировать страстное желание принадлежать к группе индивидуалистов-потребителей, эстетические вкусы которых соответствуют определенному формату.

Возникает вопрос: «А кто стоит за этим покушением на нашу жизнь?» Какая организация несет ответственность за такую политику?

Это отклонение свидетельствует о структурной эволюции человека в мире. Еще до того, как человечество столкнулось с перенаселением мира, где средняя продолжительность жизни увеличилась вдвое, возникло новое общество, превратившее людей в обезличенную массу, которой легко управлять. И выживет это общество, только основываясь на экономике и новых технологиях. С момента его возникновения вся стратегия развития, от мельчайшего винтика до самого высокого уровня, передана группе людей, которые руководят обществом и принимают ответственные решения.

Основными элементами этой системы являются производители. Они автоматически тянут за собой политиков, экономистов, финансистов, рекламистов, СМИ, руководителей предприятий, рабочих, пенсионеров, профсоюзы и даже официальных безработных, получающих пособие по безработице.

Эта неотвратимая эволюция создает чрезвычайно богатый, стимулирующий, но искусственный и холодный образ жизни. Таким образом, естественное удовлетворение заменяется искусственным, эфемерным и поверхностным. Чтобы не давать потребителю передышки и поддерживать в нем потребительский азарт, необходимо постоянно его удивлять, интенсивнее придумывать и вводить одноразовые новшества, недолгий срок работы которых будет заставлять покупать их снова и снова.

В этих условиях человек следует за движением своей группы, но спотыкается о главную трудность. Эта трудность – постоянное желание нового удовлетворения от потребления нового продукта, который привлекает и очаровывает. Проблема в том, что это удовлетворение не признается мозговым «центром компенсации», запрограммированным во времена, когда такого удовлетворения еще не существовало. В силу этого прекращается секреция серотонина и дофамина, которые и вызывают у человека желание жить.

*При длительном понижении уровня серотонина или дофамина, известных как «гормоны счастья», возникает риск преодоления порога минимального удовлетворения, по другую сторону которого находится так называемое «антисчастье», или депрессия.*

Люди, находящиеся в латентном состоянии страдания, пытаются его уменьшить с помощью удовлетворения двух естественных потребностей: еды и экрана телевизора или компьютера. Эти потребности дозволены обществом потребления и, следовательно, являются легкодоступными. Обилие продуктов, богатых углеводами, скорость усвоения которых увеличивается за счет неподвижного сидения перед экраном, способствует нарастанию кризиса избыточного веса. И остановить постепенное движение в сторону ожирения довольно трудно, ведь никто не хочет ни ввязываться в войну с этой проблемой, ни выиграть ее.

Таким образом, социальный пульсар дает толчок энергии, которая оживляет производство и средства системы автоматического регулирования. Подавленный и покоренный потребитель только и делает, что потребляет, чем замыкает потребительскую цепочку, возвращаясь к социальному пульсару для его перезагрузки. Вот почему начиная с 50-х годов

прошлого века развитые общества вместе с собственным ростом способствуют росту количества отдельных людей, страдающих избыточным весом.

Эти две структуры, то есть человек и общество, могли бы прекрасно работать сообща. Но суть их коренного разногласия (прошу это запомнить!) заключается в том, что любой человек, так же как вы и я, обладает двумя «мышлениями» – старым и новым. Новое мышление формирует сознательное – культуру, технологии – и управляет прогрессом, именно такое мышление создало этот мир потребления. А старое мышление обеспечивает функционирование тела, отвечает за эмоции, удовольствие и, что самое важное, за сохранение и продолжение жизни. Это сохранение зависит исключительно от желания жить и секреции дофамина и серотонина, неизменных участников компенсаторного цикла.

## 10 столпов счастья

Если бы естественные потребности могли конкурировать с искусственными потребностями потребления, то наше старое мышление не признало бы их компенсаторными, то есть заслуживающими вознаграждения. Необходимо понимать происходящее, чтобы суметь защитить и вновь обрести те потребности, о которых мы забыли.

Я уже говорил вам, что выстраивал свою теорию на протяжении всей своей профессиональной деятельности. Большинство пациентов, которые консультировались со мной на тему похудения, говорили о том, как они страдают от того, что толстеют. При этом они продолжали питаться способом, отнюдь не способствующим снижению веса. Очевидно, эти люди уже предпринимали попытки похудеть, но, чтобы уменьшить свои страдания, необходимо воспользоваться старым мышлением, то есть тем, что происходит на уровне бессознательного.

*Исследования животных показали, что, столкнувшись с угрозой, стрессом или страданием, они всеми силами борются с этой ситуацией или убегают как можно дальше. Если противостоять или убежать невозможно, то есть страдания или боль неизбежны, то у животных возникает третье решение: создать удовольствие, которое способно нейтрализовать неудовольствие.*

Психоаналитики пытаются объяснять избыточный вес индивидуальной предрасположенностью, связанной с детством или болезнями, которые человек перенес в раннем возрасте. Этот аргумент вполне допустим для понимания роли индивидуальной истории болезни. Но все 26 миллионов французов с избыточным весом, среди которых около 7 миллионов страдают от ожирения, не могут набрать вес из-за переживаний в детстве. Вот почему в основе этого бедствия могут лежать только причины, вызванные обществом и даже цивилизацией.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.