



## Отзывы о книге

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

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

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

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

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

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

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

**Доктор Андреас Энфельдт**, автор книги *«Революция в еде! LCHF. Диета без голода»* (ББМ, 2014 - 256 с.)

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

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

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

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

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

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

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

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

*Я посвящаю эту книгу моей прекрасной жене, Мине.*

*Ты моя путеводная звезда,*

*без которой я бы навсегда затерялся во мраке.*

*Ты моя жизнь, моя любовь, ты все, что у меня есть.*



# СОДЕРЖАНИЕ

## **Предисловие** 11

### **Как предупредить и вылечить диабет 2 типа** 15

Факт: диабет 2 типа можно полностью вылечить и предупредить 16

Факт: диабет 2 типа возникает от переизбытка сахара 18

Факт: диабет 2 типа поражает все органы тела 21

Факт: диабет 2 типа можно предупредить и вылечить без лекарств 22

## **Часть 1. Эпидемия** 25

### Глава 1. Как диабет 2 типа превратился в эпидемию 27

Краткая история диабета 27

Открытие века 31

Корни эпидемии 32

Чума двадцать первого века 34

### Глава 2. Разница между диабетом 1 и 2 типов 38

Симптомы диабета 39

Диагностирование диабета 40

Диабет 1 типа: факты 43

Диабет 2 типа: факты 44

Разные заболевания требуют разного лечения 45

### Глава 3. Воздействие на весь организм 46

Микрососудистые осложнения 47

Макрососудистые осложнения 51

Другие осложнения 54

Лечите причину, а не симптомы 57

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Часть 2. Гиперинсулинемия и резистентность к инсулину 61**

- Глава 4. Диабетожирение: неправда о калориях 63
  - Индекс массы тела: связь между ожирением и диабетом 64
  - Гликемический индекс: диета и диабет 65
  - Обхват талии: распределение жира и диабет 2 типа 67
  - Калорийное недоразумение: отсутствие связи между диабетом и калориями 70
  - Гормоны: еда, вес и диабет 74
  
- Глава 5. Роль инсулина в накоплении энергии 76
  - Основная информация об инсулине 77
  - Инсулин: причина полноты тела и ожирения 81
  - Углеводно-инсулиновая теория 82
  
- Глава 6. Инсулинорезистентность: феномен переполнения 85
  - Резистентность как защитный механизм 87
  - Как работает резистентность 88
  - Как инсулин становится причиной резистентности 92
  - Гиперинсулинемия и феномен переполнения 96
  - В чем заключается феномен переполнения 98

### **Часть 3. Сахар и распространение диабета 2 типа 105**

- Глава 7. Диабет: заболевание с двойным эффектом 107
  - Фаза 1: гиперинсулинемия/ резистентность к инсулину 109
  - Фаза 2: дисфункция бета-клеток 120
  - Двойной цикл: обзор 124
  
- Глава 8. Связь между фруктозой и резистентностью к инсулину 127
  - Основная информация о сахаре 129
  - Все дело в дозировке 131
  - Фруктоза и ожирение печени 132
  - Фруктоза и резистентность к инсулину 134
  - Фруктоза и глобальная эпидемия диабета 135
  - Токсичность фруктозы 138
  
- Глава 9. Связь с метаболическим синдромом 141
  - Разъяснение метаболического синдрома 142
  - От ожирения печени к метаболическому синдрому 144
  - Почему метаболический синдром — повод для беспокойства 152

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Часть 4. Как не нужно лечить диабет 2 типа 159**

- Глава 10. Инсулин не лечит диабет 2 типа 161
  - Инсулин и глюкозотоксичность 162
  - Глюкозотоксичность и диабет 2 типа 164
  - Инсулиновая токсичность и двойной диабет 168
  - Гиперинсулинемия, инсулиновая токсичность и болезнь 173

- Глава 11. Пероральные гипогликемические средства не лечат 178
  - Лекарства, от которых толстеют 181
  - Лекарства, которые не оказывают влияния на вес тела 185
  - Лекарства, которые способствуют похудению 187
  - Компромисс, но не лечение 190

- Глава 12. Низкокалорийная диета и спорт не лечат 194
  - Низкожировая эпоха 195
  - Почему низкожировая эпоха прошла 197
  - Метод физических упражнений 199
  - Неутешительный эффект упражнений 200

### **Часть 5. Как вылечить диабет 2 типа 205**

- Глава 13. Чему нас учит бариатрическая хирургия 207
  - Первые попытки хирургии для похудения 208
  - Современная хирургия для похудения 209
  - Почему бариатрическая хирургия работает 212
  - Почему операция — это не всегда правильный выбор 214

- Глава 14. Низкоуглеводная диета 218
  - Безрезультатность низкожировой диеты 220
  - Зачем есть полезные жиры 222
  - Зачем нужно есть меньше рафинированных углеводов 223
  - Нет сахара — нет диабета 227
  - Три правила лечения диабета 2 типа 232
  - Четвертое правило, если первых трех оказалось недостаточно 236

- Глава 15. Интервальное голодание 237
  - Интервальное голодание VS Постоянное ограничение калорий 239
  - Преодоление мифа о голоде 244
  - Голодание или ограничение углеводов: что лучше? 247



## СОДЕРЖАНИЕ

Голодание при диабете 2 типа 248

На пути к здоровью: предотвращение, лечение, ликвидация 254

Лечение и предупреждение развития диабета 2 типа естественным путем:  
дивный новый мир 256

### **Послесловие 261**

Начало моего путешествия к надежде 261

Новая парадигма ожирения 263

Мой поиск ответов: всегда начинай с «почему?» 265

Интенсивный менеджмент питания: оповестить всех 266

Надежда на будущее 268

### **Приложение. Два плана питания на неделю 269**

### **Примечания и пояснения 274**

### **Алфавитный указатель 301**

## ПРЕДИСЛОВИЕ



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

К большому сожалению, мировые эксперты в области диабета единодушно пришли к выводу, что лучшей надеждой для диабетиков может стать только контроль над протеканием заболевания и временная отсрочка возникновения болезненных симптомов за счет пожизненной зависимости от лекарств, медицинского оборудования и хирургии. При этом необходимость правильного питания никак не упоминается. Более того, сорок пять международных медицинских и научных организации в 2016 году признали дорогостоящие и опасные бариатрические операции средством номер один для лечения диабета. Не так давно было сделано

## ПРЕДИСЛОВИЕ

еще одно «чудодейственное» открытие в области хирургического похудения: тонкая трубка-имплант, которая помещается в желудок и выводит из него пищу, прежде чем тело успеет получить из нее калории. Эта операция также известна под названием «медицински одобренная булимия». Добавьте к этому стандартный «рацион» диабетика: многочисленные медицинские препараты, которые обходятся в сотни долларов ежемесячно, причем важнейшим из них считается инсулин — лекарство, которое, как это ни парадоксально, вызывает появление избыточного веса.

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

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

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

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

В последнее время появляется все больше воодушевляющих результатов клинических исследований, предметом изучения которых стали диабетика.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Доктор Фанг — практикующий нефролог. Его имя стало известно благодаря методу интервального голодания, который он успешно применяет для лечения пациентов с ожирением. Он является большим энтузиастом и популяризатором низкоуглеводной диеты. Среди прочих положительных качеств доктора Фанга необходимо упомянуть его способность просто и понятно объяснять сложные научные понятия и облекать их в остроумную форму. Например, он воссоздает метафорический образ японского метро в час пик, когда специальные люди заталкивают пассажиров в переполненные вагоны, чтобы показать, как чрезмерное количество молекул глюкозы в крови набивается в каждую клетку нашего тела. Мы улавливаем основную идею: тело не может справиться с таким большим объемом глюкозы! Доктор Фанг объясняет связь глюкозы и инсулина и показывает, как вместе они приводят не только к развитию ожирения и диабета, но и становятся причиной развития других хронических заболеваний.

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

Этот метод, разумеется, заключается в подсчете калорий и отказе от жиров. Несколько лет назад правительственные структуры, в их числе Министерство сельского хозяйства США и Служба общественного здравоохранения Соединенных Штатов, которые совместно выпускают «Руководство по здоровому питанию для американцев», а также Американская кардиологическая

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ассоциация отозвали безжировую диету с передовой, но все равно они не смогли до конца избавиться от веры в то, что вес можно взять под контроль, пользуясь моделью «потребляемые калории = сжигаемые калории». Многие серьезные ученые отвергают эту модель, потому как на сегодняшний день она не помогла излечить ни одно хроническое заболевание. Но притягательная простота метода и усиленная поддержка со стороны большинства врачей позволяют этому предрассудку продолжать существовать.

Суровая реальность такова, что большинство медицинских ассоциаций получают финансирование от фармацевтических компаний и производителей медицинского оборудования, которые не заинтересованы в лечении заболеваний при помощи правильного питания. Здоровая диета, которая способна остановить болезнь и избавить человека от необходимости регулярно принимать лекарства, угрожает компаниям полным разорением. Видимо, поэтому, как сообщают очевидцы, на ежегодной конференции Американской диабетической ассоциации (АДА) среди моря презентаций медицинского оборудования и новых инвазивных методов не прозвучало практически ни одного упоминания о низкоуглеводной диете. Немногим позже руководители двух клиник по лечению ожирения (в том числе при Гарвардском университете) опубликовали статью в газете *New York Times*, где прокомментировали недостаток дискуссий на тему правильного питания в ходе конференции АДА 2016 года. Американская диабетическая ассоциация вскоре добилась закрытия обеих клиник (4). Можно предположить, что виной этому является не только конфликт финансовых интересов, но и возникший когнитивный диссонанс, который многих экспертов приводит в полное смятение. Выходит, что их знания и методы лечения в течение последних пятидесяти лет были ошибочны и, более того, попросту вредны.

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

НИНА ТЕЙХОЛЬЦ

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

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ 2 ТИПА: КРАТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



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

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

Я предлагаю вам отнестись к этому разделу книги, как к краткому руководству пользователя для предупреждения и лечения диабета 2 типа. Здесь

вы найдете необходимую вводную информацию: что такое диабет, почему традиционные методы лечения не работают и что вы можете сделать, чтобы начать эффективно улучшать состояние своего здоровья.

### **ФАКТ: ДИАБЕТ 2 ТИПА МОЖНО ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИТЬ И ПРЕДУПРЕДИТЬ**

---



БОЛЬШИНСТВО ВРАЧЕЙ СЧИТАЮТ диабет 2 типа хроническим прогрессирующим заболеванием. В этой связи рождается восприятие диабета как билета в один конец — пожизненный приговор без малейшей возможности помилования. Болезнь прогрессирует, здоровье постоянно ухудшается до тех пор, пока больному не понадобятся инъекции инсулина.

Но на самом деле все это ложь. Что, безусловно, является хорошей новостью для людей с диагнозом предиабет и диабет 2 типа. Признание ошибочности традиционного взгляда на диабет — это первый и самый важный шаг на пути к выздоровлению. Многие люди смогли прийти к этому заключению сами, интуитивно. Доказать, что диабет второго типа можно вылечить, до смешного просто.

Предположим, у вас есть друг, которому поставили диагноз «сахарный диабет второго типа», то есть у него обнаружили постоянно повышенный уровень глюкозы в крови. Он прикладывал огромные усилия и сбросил 22 килограмма, что позволило ему отказаться от лекарств, снижающих уровень сахара в крови, потому что глюкоза пришла в норму. Что вы скажете ему на это? Скорее всего: «Молодец. Видно, что ты действительно дорожишь своим здоровьем. Так держать!»

Вы точно не станете говорить ему что-то вроде: «Ты грязный лжец. Мой врач говорит, что диабет второго типа — это хроническое прогрессирующее заболевание, поэтому ты все сочиняешь». Очевидно, что ваш друг преодолел диабет потому, что сбросил лишний вес. И вот мы подобрались к самому главному: сахарный диабет второго типа можно преодолеть.

В глубине души мы всегда это знали. Только правильная диета и образ жизни — а не медикаменты — способны обратить заболевание вспять, потому как диабет второго типа — это заболевание, вызванное неправильным питанием. Важнейшим условием лечения, безусловно, является похудение. Но большинство лекарств, направленных на лечение диабета второго типа,

не способствуют похудению. Все происходит с точностью до наоборот. Например, инсулин печально известен своей способностью прибавлять лишние килограммы. Как только пациенты с диабетом второго типа начинают принимать инъекции инсулина, у них появляется ощущение, что они избрали неправильный путь.

Мои пациенты-диабетики когда-то часто спрашивали: «Доктор, вы всегда говорили, что похудение — это ключ к лечению диабета. Тем не менее, вы назначили мне лекарство, от которого я поправился на 11 килограммов. Разве это полезно?» Я не мог дать исчерпывающего ответа на этот важный вопрос, потому как ответа просто не существовало. Конечно же, это не полезно. Чтобы избавиться от диабета, нужно похудеть. Вполне логично предположить, что инсулин, который вызывает появление лишнего веса, не может принести больному пользу. Он может нанести только вред.

Похудение является ключом к лечению диабета второго типа. Поэтому лекарства не помогают обратить болезнь вспять. Мы только притворяемся, что от лекарств есть польза, из-за чего многие доктора считают диабет хроническим прогрессирующим заболеванием. Мы избегаем правды, не хотим признать то, что лекарства не могут вылечить заболевание, вызванное неправильным питанием. От них столько же пользы, сколько от плавательной маски на велогонке. Проблема заключается не в болезни. Проблема заключается в методе лечения.

Те принципы, которые можно применить для лечения диабета, также верны и для профилактики заболевания. Ожирение и диабет второго типа тесно связаны друг с другом. Увеличение массы тела повышает риск развития обоих заболеваний. Соотношение не идеальное, но, тем не менее, здоровый вес — это необходимое условие для предупреждения заболеваний.

---

**Один из факторов развития ожирения и диабета II типа — неправильное питание. Поэтому в первую очередь надо изменить рацион, а не надеяться только на лекарства.**

---

Многие люди считают диабет второго типа неизбежным условием жизни в современном мире, но от подобных суждений необходимо избавляться. Эпидемия диабета второго типа началась только в середине 1980-х годов. Нам достаточно уйти в прошлое всего на одно поколение, и мы обнаружим жизнь, при которой это заболевание не имело повсеместного распространения.