

ДЖИЛЛ ВЕЙЗЕНБЕРГЕР

МАГИСТР ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК, ДИЕТОЛОГ-НУТРИЦИОЛОГ

МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ



ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА,
НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЗА 5 ШАГОВ

Доказательный
подход

практическая апробация
системы в работе
с пациентами

Метод
HURDLE

чтобы лучше
справляться
с трудностями

«Оздоровление»
рецептов

простые стратегии
изменения
любимых блюд

Джилл Вейзенбергер
Метаболическая гибкость.
Эффективная программа
снижения веса, нормализации
уровня сахара в крови
и восстановления
энергии за 5 шагов
Серия «Открытия века: новейшие
исследования человеческого
организма во благо здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74287316

*Метаболическая гибкость. Эффективная программа снижения веса,
нормализации уровня сахара в крови и восстановления энергии за 5
шагов: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-252120-1*

Аннотация

Что сильнее влияет на обмен веществ: одна «идеальная» диета или десятки маленьких привычек, которые вы повторяете каждый день? Наука все увереннее отвечает – второе.

Эта книга для тех, кто хочет понять, как питание, движение, сон и уровень стресса работают вместе и как без крайностей снизить сахар в крови и вес, улучшить самочувствие и биохимические показатели, что нужно знать о профилактике предиабета и как его обратить вспять.

С помощью руководства вы научитесь:

- выстраивать питание без крайностей;
- справляться с трудностями с помощью метода HURDLE;
- изменять любимые рецепты, включая в них полезные продукты;
- больше двигаться без изнурительных тренировок, используя принципы FITT;
- улучшать сон и ежедневное самочувствие; и многое другое.

От международно признанного эксперта в области питания, диабета и предиабета, диетолога-нутрициолога, автора бестселлеров о здоровье:

- доказательный подход;
- опора на крупные исследования;
- практическая апробация системы в работе с пациентами;
- индивидуальная настройка рекомендаций;
- обилие рабочих инструментов: чек-листов, трекеров, планов и упражнений.

Верните себе энергию, легкость и ощущение контроля над своим телом без жестких диет и чувства вины!

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Глава 1. Предиабет. Что такое и почему это важно	11
Диагностика предиабета и диабета	11
Факторы риска предиабета и диабета 2-го типа	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Джилл Вейзенбергер
Метаболическая гибкость
Эффективная
программа снижения
веса, нормализации
уровня сахара в крови
и восстановления
энергии за 5 шагов

Jill Weisenberger, David Katz

**Prediabetes. A Complete Guide, Second Edition. Your
Lifestyle Reset To Stop Prediabetes And Other Chronic
Illnesses**

*** * ***

Second edition © 2023 by Jill Weisenberger

First edition is © 2018 by Jill Weisenberger

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Благодарности

От всей души благодарю всех, кто поддерживал меня на пути воплощения идеи этой книги в реальность. Очень многие люди из Американской диабетической ассоциации – многих я называю друзьями, с некоторыми даже никогда лично не встречалась, – очень умело направляли меня, помогали с формированием идей, исправляли ошибки. Они занимались редактированием, иллюстрированием и дизайном этой книги с такой заботой и умением, что я очень благодарна им и горда получившимся конечным продуктом. Мои пациенты и клиенты вдохновляли и продолжают вдохновлять меня. Спасибо вам, что поделились своими историями и позволили заглянуть в ваши жизни. Я вряд ли смогу подобрать слова благодарности, которых будет достаточно для членов моей семьи. Они помогают мне найти твердую опору, поддерживают, не дают сойти с ума, развлекают и любят вне зависимости от того, какому проекту я уделяю внимание. Спасибо вам за все, что вы делаете, и за то, что вы есть.

Введение

Путей к здоровому питанию и здоровому телу много. Много есть и научно обоснованных стратегий питания и образа жизни, которые помогают предотвратить диабет 2-го типа, и медицинских стратегий, например прием лекарства метформина. Тем не менее многие люди, похоже, до сих пор ищут одну, ту самую, *лучшую* диету. Одни скачут с одной диеты на другую в поисках той, которая наконец-то поможет сбросить килограммы, уменьшит окружность талии, повысит уровень энергии и снизит глюкозу и холестерин в крови. А потом выбранного плана в конце концов придерживаться становится уже невозможно – он оказывается скучным, или дорогим, или слишком ограничивающим, – и поиск лучшей диеты начинается снова.

Успех в деле здоровья начинается не с поиска лучшей диеты или составления списка десяти лучших продуктов. Он начинается с поиска диеты, лучшей *для вас*, и здоровых привычек, которые подходят *для вас*. Если я дам вам совет, который просто не подходит для вашей жизни или пищевых предпочтений, он не поможет вам достичь ваших целей, каким бы прочным ни было его научное обоснование. К счастью, есть не один умный способ достижения цели! Точно так же многие мои клиенты просят составить для них письменные планы питания, но опыт говорит мне, что эти планы

очень редко приносят ту пользу, которой от них ожидают. Все потому, что большинству людей нужно нечто более гибкое, чем заранее составленный план. Вместо планов питания вы найдете в следующих главах инструменты и стратегии по планированию питания и несколько примерных меню.

Эта книга поможет вам найти ваш собственный путь к здоровью, который может сильно отличаться от того пути, который приведет к здоровью вашего друга. Например, многие люди сдерживают развитие диабета или предиабета с помощью веганской или вегетарианской диеты. Другие отлично справляются и с помощью разнообразной «всеядной» диеты. Некоторые люди поддерживают необходимую физическую форму, несколько раз в неделю ходя в спортзал, другие предпочитают бегать в одиночку и выполнять силовые упражнения дома, а третьи, чтобы держать себя в форме, участвуют в любительских соревнованиях по теннису, боулингу или футболу.

В этой книге вы найдете общие правила и рекомендации для хорошего здоровья и профилактики диабета, имеющие научную основу. Вы сможете сами выбрать тот путь, который подходит именно вам. Проще говоря, поняв, где вы находитесь сейчас в плане здоровья, и сравнив свое положение с желаемым, вы выберете маленькие шаги, которые приведут вас в нужном направлении. А затем продолжите делать все новые маленькие шаги. Информационные разделы, упражнения, рабочие листы и стратегии по установке целей в этой

книге направят вас по нужному пути точно так же, как делаю я сама, обучая и консультируя клиентов. Чтобы получить обратную связь от специалиста, вам стоит обратиться к диетологу, который специализируется на предиабете, диабете и здоровье сердца.

Предиабет, главный фактор риска диабета 2-го типа, – это тревожный звонок. Это состояние, от которого страдают примерно 84 млн взрослых американцев, показывает, что в обмене веществ что-то пошло не так. К сожалению, лишь около 12 % людей с предиабетом знают, что он у них есть. «Расстройство обмена веществ» звучит пугающе, но вы можете сделать очень многое, чтобы не дать ему усугубиться. Более того, многим людям, которые улучшают свой образ жизни (некоторые из них одновременно и принимают лекарства), не просто удастся предотвратить диабет 2-го типа: у кого-то даже получается обратить предиабет вспять. Если ничего не менять, однако, 37 % людей с предиабетом, скорее всего, заболеют полноценным диабетом 2-го типа в течение 4 лет, а большинство – в течение 10 лет. У многих разовьются еще и заболевания сердца, даже если у них и не начнет-ся диабет. С предиабетом и диабетом 2-го типа связаны даже некоторые типы рака. Поскольку предиабет на самом деле никак не ощущается и зачастую даже проходит бессимптомно, его легко игнорировать и откладывать необходимые изменения. Не поддавайтесь этому соблазну. В следующих разделах вы поймете почему. Продолжайте напоминать себе,

что это возможность обратить ход болезни вспять. И вам на самом деле будет что отпраздновать!

Глава 1. Предиабет. Что такое и почему это важно

Диагностика предиабета и диабета

У вас предиабет, если уровень глюкозы в крови выше нормального, но ниже уровня, при котором диагностируют диабет. В таблице ниже приведены анализы и результаты, которые медики используют для диагностики предиабета и диабета. Если у вас ненормальный результат, ваш врач направит вас еще на один анализ для подтверждения диагноза.

Уровни глюкозы в крови для диагностики предиабета и диабета¹

Анализ	Предиабет	Диабет
Глюкоза в плазме натощак	100–125 мг/дл	≥ 126 мг/дл
Двухчасовой глюкозотолерантный тест (ГТТ)	140–199 мг/дл	≥ 200 мг/дл
Глюкоза в плазме в случайное время при симптомах диабета, например повышенной жажде или частом мочеиспускании	Не используется для диагностики предиабета	≥ 200 мг/дл
Гемоглобин A1c	5,7–6,4 %	≥ 6,5 %

Что такое пограничный диабет?

Для некоторых людей «пограничный диабет» означает предиабет. Для других – диабет 2-го типа, с которым удастся справиться без помощи лекарств. Из-за этой путаницы термина «пограничный диабет» лучше вообще избегать. Если

¹ В России в настоящее время используют критерии диабета: глюкоза венозной крови натощак ≥ 7 ммоль/л, или глюкоза венозной крови через 2 часа после начала глюкозотолерантного теста (ГТТ), или при случайном определении ≥ 11 ммоль/л. – *Примеч. науч. ред.*

кто-то скажет вам, что у вас пограничный диабет, попросите прояснить, что имеется в виду.

Глоссарий предиабета и диабета

Вот немного медицинского жаргона, который вы можете услышать при посещении врача или увидеть в медицинских бумагах.

A1c

Гемоглобин A1c – это индикатор среднего уровня глюкозы в крови в последние 3 месяца. A1c – это количество гемоглобина в клетках крови, который покрыт глюкозой. Гемоглобин – белок, который переносится клетками крови, чтобы снабжать ткани тела кислородом. Если уровень глюкозы в вашей крови высокий, к молекуле гемоглобина будет прилипать больше глюкозы и уровень A1c повысится. Уровень A1c от 5,7 % до 6,4 % указывает на предиабет. Если повторный анализ тоже укладывается в такой же диапазон, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

Нарушенная гликемия натошак

Если ваш уровень глюкозы в крови натошак между 100 и 125 мг/дл, то он соответствует нарушению гликемии натошак. Если повторный анализ подтверждает такой уровень, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

Нарушение толерантности к глюкозе

Если результаты вашего двухчасового перорального глюкозотолерантного теста (ГТТ) находятся между 140 и 199 мг/дл, это указывает на нарушение глюкозотолерантности. Если повторный анализ подтверждает подобный уровень, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

У некоторых людей с предиабетом повышенный уровень глюкозы, у других – нарушение глюкозотолерантности, у некоторых может быть сразу и то, и другое. На уровень A1c влияют и уровень глюкозы, и глюкозотолерантность. Любые два из этих трех анализов (A1c, уровень глюкозы и глюкозотолерантность) можно использовать для диагностики предиабета.

Диабет 1-го типа

Диабет 1-го типа – это аутоиммунное заболевание, от которого страдают 5–10 % всех американских диабетиков. При диабете 1-го типа поджелудочная железа повреждается из-за аутоиммунной дисфункции и почти не вырабатывает (или вообще не вырабатывает) инсулин. Пациентам с диабетом 1-го типа необходимы инъекции инсулина или инсулиновая помпа. Обычно диабет 1-го типа диагностируется еще в детстве или молодости, но его могут обнаружить и во взрослом возрасте. Предиабет – это фактор риска развития диабета 2-го типа. Эта книга посвящена только профилактике или за-

медленному развитию диабета 2-го типа.

Сахар в крови или глюкоза в крови?

«Сахар в крови» и «глюкоза в крови» означают одно и то же. В этой книге будет использоваться термин «глюкоза в крови», но врачи, работающие с диабетом, используют и термин «сахар в крови». И то, и другое означает концентрацию глюкозы в кровеносной системе. В США для анализов на глюкозу используется единица измерения мг/дл (миллиграммы глюкозы на децилитр крови). В других странах мира глюкозу измеряют в ммоль/л (миллимоли глюкозы на литр крови).

Факторы риска предиабета и диабета 2-го типа

Предиабет – это сильный фактор риска развития диабета 2-го типа. Каждый из следующих факторов повышает риск и предиабета, и диабета 2-го типа.

Факторы риска, которые вы не можете контролировать

- **Возраст.** С каждым днем рождения ваш риск возрастает. Врачи обычно начинают скрининги здоровых пациентов после 45 лет.
- **Пол.** У мужчин риск выше, чем у женщин.
- **Расовая и этническая принадлежность.** У афроамериканцев, латиноамериканцев, индейцев, американцев азиатского происхождения и жителей Океании риск выше среднего.
- **Семейная история.** Если у ваших близких родственников предиабет или диабет 2-го типа, ваш риск повышается.
- **Сахарный диабет беременных.** Если вы женщина и у вас был сахарный диабет беременных, ваш риск повышен.
- **Синдром поликистозных яичников.** Если вы женщина и у вас синдром поликистозных яичников, ваш риск диабета

повышен.

Факторы риска, которые можно и нужно контролировать

Вот как вы можете повлиять на ваш риск развития диабета 2-го типа и даже обратить вспять предиабет. В следующих главах мы обсудим эти факторы риска подробно. Некоторые из них напрямую связаны с развитием предиабета и диабета 2-го типа. Другие могут быть лишь сигналами, что ваш риск выше среднего.

- Лишний вес и ожирение. Вместе с весом растет и риск.
- Неактивность. Физическая активность помогает вашему телу лучше использовать глюкозу.
- Повышенное артериальное давление.
- Повышенный уровень триглицеридов.
- Низкий уровень ЛПВП («хорошего» холестерина).
- Болезни сердца или проблемы с кровеносными сосудами.
- Недосыпание. Недостаток сна может повысить сопротивление организма действию инсулина. 7–8 часов сна в большинство ночей ассоциируется с самым низким риском развития диабета 2-го типа.
- Курение.

Вы можете получить примерную оценку риска диабета, заболеваний сердца или инсульта в следующие 8 лет жиз-

ни. Просто посетите сайт Американской диабетической ассоциации (*diabetes.org*) и пройдите онлайн-анкетирование. Откройте ссылку *Are You at Risk?* («Каков ваш риск?») на главной странице, затем *My Health Advisor* («Мой консультант по здоровью»). Это анкетирование – бесплатный и мощный инструмент.

Ожирение, предиабет и диабет 2-го типа – это болезни образа жизни?

Некоторым людям кажется, словно их осуждают или насмеваются над ними, когда говорят, что их проблема – это болезнь образа жизни. И я понимаю почему. Если назвать проблему болезнью образа жизни, это можно воспринять как намек, что вы сами навлекли на себя свою болезнь. Но хотя образ жизни и поведение – это критически важные катализаторы болезни, они далеко не единственные. Многие люди хорошо следят за весом, соблюдают здоровую диету, ведут физически активный образ жизни и все равно заболевают предиабетом и диабетом 2-го типа. На это влияет генетика и факторы образа жизни. Эти же факторы влияют и на вес пациента. На самом деле Obesity Society составило длинный список потенциальных факторов, влияющих на лишний вес и ожирение, – факторы риска предиабета и диабета 2-го типа. Среди этих факторов – лекарства, кишечные бактерии, заболевания и даже рождение

путем кесарева сечения. Если вы услышите, что диабет называют болезнью образа жизни, не заикливайтесь на прошлом. Думайте о будущем и сосредоточьтесь на том, как прямо сейчас сделать образ жизни более здоровым. Я лично предпочитаю говорить, что эти болезни можно в той или иной степени контролировать с помощью образа жизни, а не называть их болезнями образа жизни.

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.