

Naslov originala:

Jessie Inchauspé

Glucose Revolution: *The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar*

Copyright © Jessie Inchauspé, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

www.instagram.com/glucosegoddess

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-027-3
COBISS.SR-ID 81818633

ŽESI ENŠOPE

KONTROLA GLUKOZE

HARMONIA

Komentari članova zajednice „BOGINJA GLUKOZE” na Instagramu

Mada su ovi komentari zasnovani na individualnim pričama o uspehu, rezultati mogu da variraju.

„Nekoliko dana primene Žesinih saveta i moja žudnja za hranom je nestala. To je sve promenilo.”

Lora, 63

„Jedem testeninu i gubim na težini. Može li biti bolje?”

Jasmin, 20

„Posle dve godine bez ovulacije, ponovo redovno ovuliram. Izgubila sam 15 kg. Akne su nestale. Psihički se osećam mnogo bolje. Informacije koje Žesi deli s nama promenile su mi život. Više nema povratka na staro!”

Heder, 31

„Žesi mi je pokazala da mogu da promenim način na koji će menopauza uticati na mene. Prijatelji su mi govorili da nikada neću moći da izgubim kilograme koje sam dobila. Zahvaljujući Žesi, dokazala sam im da nisu u pravu! Pomoću njenih trikova, smršala sam 4 kg, spavam kao nekada, osećam se izvrsno i više nemam potrebu da odremam usred popodneva. Osećam se čak bolje nego pre menopauze.”

Bernadet, 55

„Postavljena mi je dijagnoza dijabetesa tipa 2 nakon treće trudnoće pre 16 godina. S vremenom mi je bivalo sve gore i teško sam se nosila s bolešću. Nakon što sam počela da primenjujem Žesine trikove, u roku od četiri meseca, prešla sam s nivoa glukoze natašte od 200 mg/dL na 110 mg/dL, tj. od teškog dijabetičara došla sam do toga da više nisam dijabetičar. Sama sam uspela da preokrenem svoje stanje!”

Fateme, 51

„Informacije koje menjaju život... Izgubila sam 16 kg za dva meseca! Moji problemi s migrenom u znatnoj meri su se popravili, i prepuna sam energije. Osećam se bolje nego ikada.”

Analaura, 49

„Za četiri meseca pridržavanja Žesinih saveta u vezi s glukozom, bez napora sam izgubila gotovo 6 kg, moje ogromne hormonske akne su nestale i prvi put u svom odraslom životu imam normalne nivoe hormona štitne žlezde (nivo TSH sa 8,7 mIU/L pao je na 4,4 mIU/L). Nikada se nisam osećala bolje.”

Tamara, 31

„Imam 64 godine, preživela sam rak dojke i imam probleme sa srcem, glukozom i štitnom žlezdom. Uzimam hormonske supresore, a ipak sam uspela da smršam 8 kg za tri meseca uvođenjem smešno lakih promena koje Žesi tako dobro objašnjava. Najvitkija sam otkako sam se porodila, a prema rečima mog doktora, rezultati analize krvi su mi kao kod petnaestogodišnjaka. U to je teško poverovati, čak i meni! Hvala ti, Žesi, što si mi promenila život.”

Dovra, 64

„Ja sam dijabetičar tipa 1. Obično sam posle doručka doživljavala skokove glukoze koji su išli i do 300 mg/dL. Zahvaljujući informacijama koje Žesi deli s nama, naučila sam kako da održavam stabilan nivo glukoze i moj HbA1c pao je sa 7,4 posto na 5,1 posto za tri meseca. Više se ne brebam na svoju porodicu i prijatelje. Koначno mogu biti osoba kakva želim da budem.”

Lusi, 24

„Nemam reči da opišem koliko su mi Žesini trikovi promenili život. Pre dve godine prestala sam da uzimam pilule za kontracepciju s ciljem da zasnujem porodicu. Mislila sam da će biti lako. Međutim, nisam dobijala menstruaciju. Otišla sam posle godinu dana kod lekara. Dijagnostikovana mi je insulinska rezistencija i sindrom policističnih jajnika. Bilo mi je zaista teško. Srećom, otkrila sam Žesin rad i ponovo mi se rodila nada... Počela sam da primenjujem njene savete. Menstruacija mi se vratila posle dva meseca! Svi simptomi sindroma policističnih jajnika su nestali (povećana maljavost, anksioznost, stalno uzimanje hrane), a sada... upravo sam saznala da sam trudna! Toliko sam srećna da to ne mogu da opišem!”

Filipa, 29

„Prešao sam sa 19 posto telesne masti na osam posto. Toliko sam srećan! I sve to dok jedem svu hranu koju volim.”

Semir, 24

„Dijagnostikovao mi je gestacijski dijabetes u 29. nedelji trudnoće. Nakon mesec dana primenjivanja Žesinih saveta, desile su se velike promene: osećam se bolje nego ikada tokom trudnoće, nisam otečena, nivo šećera u krvi mi je stabilan i kontrolisan, moj doktor je zadovoljan i, što je najvažnije, više se ne plašim. Ne mogu dovoljno da preporučim Žesin rad svim budućim mamama.”

Paulina, 39

„Bolovala sam od teškog oblika bulimije gotovo 30 godina i ništa mi nije pomagalo sve dok nisam počela da pratim Žesi i vodim računa o svom nivou glukoze pomoću njenih trikova. Već dva meseca nisam se ni prežderavala ni povraćala, što je neverovatno. Iskreno rečeno, mislila sam da je to nešto što je postalo deo mene i čega se nikad neću rešiti.”

Su, 48

„Imam problema s hipoglikemijom (nizak nivo šećera u krvi) već nekoliko godina. Nisam bila svesna da bih to mogla znatno da poboljšam ako samo izmenim nekoliko stvari u vezi s tim kako je-

dem, kao što je, recimo, redosled uzimanja hrane. Zahvaljujući Žesi i njenim zapažanjima zasnovanim na dokazima, naučila sam kako da jedem kolač ili čokoladu a da doživim mnogo manje negativnih efekata. Sada kada je moj šećer u krvi stabilniji, mogu da se bolje pozabavim simptomima anksioznosti i fokusiram na suočavanje s njenim osnovnim uzrocima.”

Hana, 37

„Posle mesec dana osećam se kao da sam preporođena. Najveći deo života imam mijalgični encefalomijelitis i patim od hroničnog umora. Osim toga, borila sam se i sa simptomima dugog kovida. Nakon što sam otkrila nalog 'Boginja glukoze', osećam se mnogo bolje – zdravija sam, srećnija i moja energija se vratila! Veliko hvala.”

Kristi, 37

„Tokom poslednje dve godine kosa mi je opadala kao luda. Bila sam zbunjena i očajna. A onda se dogodilo čudo: pridržavala sam se 40 dana saveta 'Boginje glukoze' i kosa mi ponovo raste, i to deblja i gušća! Srećna sam! I ne samo to, već sam se rešila i svog preddijabetesa (ranije je moj nivo glukoze natašte bio 110 mg/dL, a sada je 96 mg/dL). Tokom dana, energija mi je mnogo stabilnija, kao i nivoi gladi i žeđi. Više mi nije potrebna ona druga šoljica kafe po podne ili ona 'hitna' užina. Moja mentalna jasnoća se povećala, a akne su mi nestale. Neverovatno je koliko je brzo došlo do promena. Preporučujem Žesi svima koje poznajem.”

Aja, 27

„Imam dijabetes tipa 1. Decenijama niko nije mogao da mi pomogne. Otkako sam otkrila 'Boginju glukoze', moja žudnja za hranom je nestala i konačno sam mogla da se pridržavam zdravije ishrane. U prvim danima nivo glukoze mi je sa 530 mg/dL pao na 156 mg/dL, a doza insulina koju uzimam desetostruko je manja. Uz to, smršala sam gotovo 3 kg! Moj doktor i nutricionista bili su toliko iznenađeni da sada svojim pacijentima preporučuju 'Boginju glukoze’.”

Marijel, 43

Sadržaj

Dragi čitaocu.....	15
Kako sam se našla ovde.....	21

PRVI DEO: ŠTA JE GLUKOZA?

1. Uđite u pilotsku kabinu: Zašto je glukoza toliko važna?.....	33
<i>Da, ova knjiga je za vas.....</i>	34
<i>O čemu se u ovoj knjizi govori, a o čemu ne</i>	35
2. Upoznajte Džerija: Kako biljke stvaraju glukozu	39
<i>Snažni skrob.....</i>	42
<i>Elastično vlakno</i>	43
<i>Očaravajući plodovi</i>	44
3. Porodična stvar: Kako glukoza dospeva u krvotok.....	47
<i>Jedan roditelj, četvoro dece.....</i>	50
<i>Šta bi se desilo kad u našoj ishrani ne bi bilo glukoze?</i>	51
4. Traženje zadovoljstva: Zašto jedemo više glukoze nego ranije.....	53
5. Pod našom kožom: Otkrivanje skokova glukoze.....	59

DRUGI DEO: ZAŠTO SU SKOKOVI GLUKOZE ŠTETNI?

6. Vozovi, tost i „tetris”: tri stvari koje se dešavaju u našem telu kad dođe do skoka glukoze	69
<i>Zašto voz staje: slobodni radikali i oksidativni stres</i>	<i>69</i>
<i>Zašto se pečete poput tosta: glikacija i upala</i>	<i>72</i>
<i>Igrajte „tetris” da biste preživeli: insulin i dobijanje masti</i>	<i>74</i>
7. Od glave do pete: Kako nas skokovi glukoze čine bolesnim	79
<i>Kratkotrajni efekti</i>	<i>80</i>
<i>Dugotrajni efekti</i>	<i>85</i>

TREĆI DEO: KAKO MOGU DA IZRAVNAM SVOJE KRIVULJE GLUKOZE?

TRIK 1: Jedite hranu ispravnim redosledom	99
TRIK 2: Dodajte „zeleno predjelo” svim obrocima	113
TRIK 3: Prestanite da brojite kalorije	127
TRIK 4: Izravnavajte svoju krivulju glukoze posle doručka	139
TRIK 5: Jedite šećer koji volite jer su svi isti	157
TRIK 6: Uzmite desert umesto slatkih grickalica	169
TRIK 7: Uzmite sirće pre nego što počnete da jedete	177
TRIK 8: Krećite se posle jela	189
TRIK 9: Ako morate da uzmete neke grickalice, izaberite nešto slano	197
TRIK 10: Obucite svoje ugljene hidrate	203
MALE VARKE: Kako biti boginja glukoze kad stvari postanu teške	219
Jedan dan u životu „boginje glukoze”	231
Vi ste posebni	233
Kraj	237
Zahvalnica	239

ŽESINA IZJAVA O ODRICANJU OD ODGOVORNOSTI

U ovoj knjizi činim postojeća naučna otkrića dostupnim svima. Prevodim ih u praktične savete. Ja sam naučnik, a ne lekar, pa imajte na umu da ništa od ovoga nije medicinski savet.

Ako imate neki zdravstveni problem ili uzimate neki lek, razgovarajte sa svojim lekarom pre nego što primenite „trikove” iz ove knjige.

IZJAVA IZDAVAČA O ODRICANJU OD ODGOVORNOSTI

Ova publikacija sadrži mišljenja i ideje njenog autora. Namera joj je da pruži koristan i informativan materijal o temama koje se obrađuju u njoj. Autor i izdavač napominju da je važno razumeti da se u knjizi ne pružaju medicinske, zdravstvene i druge profesionalne usluge. Čitalac treba da se konsultuje sa svojim medicinskim, zdravstvenim ili drugim kompetentnim stručnjakom pre nego što usvoji ijedan od predloga datih u ovoj knjizi ili izvuče iz nje neki zaključak.

Autor i izdavač izričito se ograđuju od odgovornosti za svaku obavezu, gubitak ili rizik, lične ili druge prirode, koji nastane kao posledica, direktna ili indirektna, primene bilo kog navoda iz ove knjige.

Mojoj porodici

Dragi čitaоче

Šta ste poslednje pojeli?

Hajde, razmislite o tome na trenutak.

Da li vam se dopalo? Kako je izgledalo? Kako je mirisalo? Kakav je bio ukus? Gde ste bili dok ste jeli? S kim ste bili? Zašto ste baš to izabrali?

Hrana nije samo ukusna; ona je za nas od ključne važnosti. Ipak, ponekad, i bez našeg znanja, hrana može da izazove i neželjene posledice. A sad dolaze teža pitanja: Da li znate koliko je grama masnoća dodato vašem stomaku nakon što ste to pojeli? Da li znate hoćete li se zbog toga sutra probuditi s bubuljicom? Da li znate koliko se plaka nakupilo u vašim arterijama ili koliko se bora produbilo na vašem licu? Da li znate je li to razlog zbog kojeg ćete ponovo biti gladni za dva sata, loše spavati noćas, ili se sutra osećati kao da ste usporeni?

Ukratko, da li znate šta je ta poslednja stvar koju ste pojeli uradila vašem telu i umu?

Mnogi od nas ne znaju. Ja sasvim sigurno nisam znala pre nego što sam počela da učim o molekulu koji se naziva *glukoza*.

Za većinu nas, naše telo je poput „crne kutije” u avionu: znamo čemu služi, ali ne baš kako tačno funkcioniše. Često odlučujemo šta ćemo ručati na osnovu onoga što smo pročitali ili čuli, a ne na osnovu onoga što je našem telu zaista potrebno. „Životinje su sklone tome da jedu stomakom, a čovek mozgom”, napisao je filozof Alan Vots. Kad bi samo naše telo moglo da nam govori, bila bi to druga priča. Znali bismo tačno zašto smo ponovo bili gladni posle

dva sata, zašto smo loše spavali prethodne noći ili zašto smo se sutradan osećali kao da smo usporeni. Donosili bismo bolje odluke o tome šta ćemo pojesti. Naše zdravlje bi se poboljšalo. Naš život bi se poboljšao.

Pa, imam dobru vest za vas.

Naime, kako se ispostavilo, naše telo nam govori sve vreme.

Mi samo ne znamo da ga slušamo.

Sve što stavimo u usta izaziva reakciju. Ono što jedemo utiče na 30 triliona ćelija i 30 triliona bakterija u nama. Izaberite: žudnja, bubuljice, migrene, magla u mozgu, promene raspoloženja, povećanje telesne težine, pospanost, neplodnost, sindrom policističnih jajnika, dijabetes tipa 2, bolest masne jetre, bolesti srca... Sve su to poruke našeg tela da u njemu postoje problemi.

Za to krivim naše okruženje. Na naš izbor hrane utiču marketinške kampanje vredne milijarde dolara, čiji je cilj da zarade novac za prehrambenu industriju – kampanje za gazirana pića, brzu hranu i slatkiše. To se obično opravdava izgovorom: „Važno je koliko jedete – prerađena hrana i šećer nisu sami po sebi loši”. Međutim, nauka pokazuje suprotno: prerađena hrana i šećer su sami po sebi loši za nas, čak i ako ih ne jedemo preterano.

Zbog takvog marketinga koji nas dovodi u zabludu, verujemo izjavama kao što su:

„Gubitak težine svodi se isključivo na unošenje i iskorišćavanje kalorija.”

„Nikad ne bi trebalo da preskačete doručak.”

„Galete od pirinča i voćni sok su dobri za vas.”

„Masna hrana je loša za vas.”

„Morate jesti šećer da biste imali energiju.”

„Dijabetes tipa 2 je genetska bolest i tu ne može ništa da se uradi.”

„Ako ne gubite na težini, to je zbog toga što nemate dovoljno snažnu volju.”

„Osećaj pospanosti u 15 časova je normalan – popijte kafu.”

Naš izbor hrane zasnovan na takvim obmanama negativno utiče na naše fizičko i mentalno blagostanje i sprečava nas da se budimo svakog jutra osećajući se izvrsno. Možda se ne čini previše važnim to što se ne osećamo izvrsno svakog jutra, ali ako možete da se

osećate tako... zar ne biste to želeli? Ovde sam da bih vam rekla da postoji način na koji to možete da postignete.

Naučnici su dugo proučavali kako hrana utiče na nas i sad znamo više nego ikad o ovoj temi. Tokom poslednjih pet godina u laboratorijama širom sveta došlo se do uzbudljivih novih saznanja: otkriveno su reakcije našeg tela na hranu *u realnom vremenu* i dokazano je da je, ma koliko bilo važno *šta* jedemo, i to *kako* jedemo određenu hranu – kojim redosledom, u kojim kombinacijama i grupama – takođe važno.

Ono što nauka pokazuje jeste da u crnoj kutiji, tj. našem telu, postoji jedan reper koji utiče na sve sisteme. Ako uspemo da shvatimo taj reper i odlučimo da ga optimizujemo, možemo znatno da poboljšamo svoje fizičko i mentalno blagostanje. Taj reper je količina šećera, tj. *glukoze*, u našoj krvi.

Glukoza je glavni izvor energije našeg tela. Većinu glukoze dobijamo iz hrane koju jedemo, a zatim se ona prenosi kroz naš krvotok do svih ćelija. Njena koncentracija može znatno da varira tokom dana, a oštar porast koncentracije – ja to nazivam *skokovima glukoze* – utiče na sve, počev od našeg raspoloženja, preko sna, težine i kože, pa do zdravlja imunog sistema, rizika od nastanka srčanih bolesti, kao i naše šanse za začecje.

Retko ćete čuti da se govori o glukozu osim ako nemate dijabetes, ali glukoza zapravo utiče na svakog od nas. U poslednjih nekoliko godina, alati za praćenje tog molekula postali su mnogo dostupniji. To, u kombinaciji s napretkom u nauci koji sam spomenula, znači da sad imamo pristup većem broju podataka nego ikad ranije i da možemo da koristimo te podatke da bismo stekli uvid u ono što se dešava u našem telu.

Ova knjiga je organizovana u tri dela: (1) šta je glukoza i na šta se misli kad se govori o skokovima glukoze, (2) zašto su skokovi glukoze štetni i (3) šta možemo da uradimo da bismo izbegli te skokove, a da ipak jedemo hranu koju volimo.

U prvom delu objašnjavam šta je glukoza, kako nastaje i zašto je toliko važna. Naučno znanje postoji, ali vesti se ne šire dovoljno brzo. Regulisanje nivoa glukoze važno je za sve nas, bez obzira na to da li imamo ili nemamo dijabetes: 88 posto Amerikanaca verovatno ima neregulisani nivo glukoze (čak i kad nisu gojazni prema

medicinskim kriterijumima), a većina za to ne zna. Kad je naš nivo glukoze neregulisan, doživljavamo njene skokove. Tokom skoka, glukoza brzo preplavi naše telo, i njena koncentracija u našem krvotoku povećava se za više od 30 miligrama po decilitru (mg/dl) u rasponu od oko sat vremena (ili manje), a zatim se isto tako brzo smanjuje. Skokovi glukoze ostavljaju štetne posledice.

U drugom delu opisujem kako skokovi glukoze utiču na nas kratkoročno i dugoročno, i njihove efekte: glad, žudnju za hranom, umor, teže simptome menopauze, migrene, loš san, teškoće u upravljanju dijabetesom tipa 1 i gestacijskim dijabetesom, oslabljen imuni sistem, pogoršane kognitivne funkcije. Neregulisani nivoi glukoze doprinose starenju i razvoju hroničnih bolesti kao što su akne, ekcem, psorijaza, artritis, katarakta, Alchajmerova bolest, rak, depresija, problemi s crevima, bolesti srca, neplodnost, sindrom policističnih jajnika, insulinska rezistencija, dijabetes tipa 2 i bolest masne jetre.

Ako biste ucrtavali nivo glukoze svakog minuta svakog dana na grafikonu, linija između tačaka imala bi vrhove i dna. Taj grafikon pokazao bi vašu *krivulju glukoze*. Kad menjamo način života da bismo izbegli skokove, izravnavamo svoje krivulje glukoze. Što su naše krivulje ravnije, tim bolje. Ravnijim krivuljama glukoze smanjujemo količinu insulina – hormona koji se oslobađa kao odgovor na glukozu – u našem telu, a to je korisno, jer je previše insulina jedan od glavnih pokretača insulinske rezistencije, dijabetesa tipa 2 i sindroma policističnih jajnika. Ravnijim krivuljama glukoze prirodno izravnavamo krivulje fruktoze – fruktoza se nalazi zajedno s glukozom u hrani koja sadrži šećer – što je takođe korisno, jer previše fruktoze povećava verovatnoću od nastanka gojaznosti, srčanih oboljenja i bolesti nealkoholičarske masne jetre.

U trećem delu pokazaću vam kako možete da poravnate svoje krivulje glukoze pomoću deset jednostavnih „trikova” koje ćete lako primeniti u svojoj ishrani. Studirala sam matematiku na koledžu, a zatim biohemiju na postdiplomskim studijama, i ta obuka mi je omogućila da naučim da analiziram i filtriram ogromnu količinu naučnih podataka u vezi sa ishranom. Uz to, uradila sam i veliki broj eksperimenata na sebi noseći uređaj koji se zove *kontinuirani monitor glukoze* i koji pokazuje nivo glukoze u realnom vremenu.

Tih deset „trikova“ koje ću podeliti s vama jednostavni su i iznenađujući. Niko od vas ne traži da nikad više ne pojedete desert, da brojite kalorije ili da vežbate satima i satima svakog dana. Umesto toga, od vas se traži da iskoristite ono što ste naučili o svojoj fiziologiji u prvom i drugom delu knjige – zaista slušajući svoje telo – da biste donosili bolje odluke u vezi s tim *kako* jedete. (A to često znači da stavljamo *više* hrane u tanjir nego obično.) U ovom poslednjem delu knjige, naoružaću vas svim informacijama koje su vam potrebne da biste izbegli skokove glukoze a da ne morate da i sami nosite monitor.

U ovoj knjizi oslanjam se na najsavremenija naučna otkrića da bih objasnila zašto ovi „trikovi“ funkcionišu, i navodim priče iz stvarnog života koje ih pokazuju na delu. Videćete podatke dobijene tokom mojih eksperimenata i eksperimenata članova zajednice „Boginja glukoze“ (*Glucose Goddess*), onlajn zajednice koju sam osnovala i koja je narasla toliko da sada (u vreme štampanja ove knjige) ima više od dvesta hiljada članova. Moći ćete da pročitate svedočenja članova koji su izgubili na težini, obuzdali svoje žudnje, poboljšali energiju, očistili kožu, oslobodili se simptoma sindroma policističnih jajnika, anulirali dijabetes tipa 2, eliminisali osećaj krivice i stekli ogromno samopouzdanje zahvaljujući uvidima datim u ovoj knjizi.

Kad budete stigli do kraja knjige, znaćete kako da slušate poruke koje vam šalje vaše telo i biće vam jasno šta treba da radite. Donosićete osnažene odluke u vezi sa ishranom, više nećete biti žrtva marketinških kampanja. Vaše zdravlje će se poboljšati, a sa mrim tim i život.

Ovo znam bez ikakve sumnje zato što se meni to desilo.