

# Low Carb ishrana i dijabetes

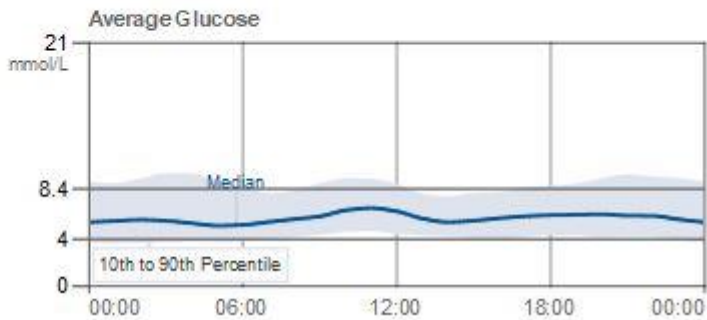
## Snapshot

18 April 2021 - 17 July 2021 (91 days)

Glucose

Estimated A1c **5.5%** or **37 mmol/mol**

AVERAGE GLUCOSE	<b>6.2</b> mmol/L
% above target	<b>12</b> %
% in target	<b>80</b> %
% below target	<b>8</b> %



Ne znam kako bi uopšte započeo ovaj tekst ali recimo ako vam je glikolizirani hemoglobin veći od 7% onda ne bilo loše da ga pročitate jer je vaš dijabetes loše regulisan i ako tako nastavite za jedno 15 godina ćete razviti skoro sve komplikacije bolesti. Hteo bi da vam pišem o mojim iskustvima vezanim za ishranu sa malom količinom ugljenih hidrata, popularno nazvanom "low carb" koja je meni pomogla da konačno spustim svoj glikolizirani hemoglobin ispod 6% i da dovedem dijabetes u najbolju kontrolu za ove 23 godine koliko ga imam. Moram naglasiti da sve što ću napisati jeste moje iskustvo-lično, doživljeno, izmereno, nisam kopirao neproverne informacije sa interneta i vezano je isključivo za osobe koje boluju od dijabetesa, mada ni onima koji su zdravi ne bi bilo loše da povedu računa o ishrani jer bi mogli da postanu jedni od "nas". Kad kažem "mi" i "nas" mislim na sve one koji imaju dijabetes tip1.

Od prvih početaka, davne 1998g. gde sam dobio neki bezvezni jelovnik od 2000Kcal koji uopšte nije odgovarao mojim potrebama, mom načinu života i gde je doziranje insulina bilo preporučeno u stilu 8j+8j+8j, nije mi se svidela ideja "jedi sve koliko hoćeš i pokrij to insulinom". Ne smemo zaboraviti činjenicu da naš pankreas ne proizvodi taj hormon, da onaj veštački koji uzimamo nije isti kao kad ga majka priroda napravi i da bi zbog toga trebali povesti računa da ne unosimo ogromne količine brzih UH. Ako uključimo malo mozak-npr. osobe koje imaju celijakiju ne jedu žitarice koje sadrže gluten, oni koji imaju problema sa laktozom izbegavaju mlečne proizvode i zašto bi onda osobe sa dijabetesom unosile velike količine UH? Da li su UH esencijalno potrebni za zdrav i normalan život? U određenoj umerenoj količini da ali većina dijabetičara ih unosi previše. Samo ako ste sportista ili radite teške fizičke poslove svaki dan trošite ih mnogo a takvih je jako mali procenat.

Mi danas živimo vreme kada ponuda dijetalnih proizvoda nikad nije bila veća, masti i kvalitetna proteinska hrana su dospеле na crnu listu a gojaznih pojedinaca nikad nije bilo više-nešto očigledno nije u redu. Pandemija dijabetesa vlada u čitavom svetu i prognoze su da će broj obolelih da se poveća. Usporedite slike sa plaža iz 70-ih sa današnjim i sve će vam biti jasno. Prezatrpani smo jeftinim namirnicama koje su prepune šećera i to one najgore varijante-glukozno fruktoznog sirupa. Dovoljno je da odete do prodavnice i da pogledate od čega su napravljene, u skoro svima se nalazi glukozni sirup. I to često tamo gde ga uopšte ne očekujete. Kapitalizam interesuje samo profit, vaše zdravlje im je apsolutno nebitno.

Pošto ja od 2007g. jako puno trčim (završio sam 35 maratona i 3 ultramaratona, od toga u jednoj godini čak 15 maratona) uspeva sam da održavam relativno dobre glikemije(HbA1C između 6.5-7.5%) i pored većeg unosa UH. Ali ono što kod mene nije funkcionisalo jeste brojanje UH koje ja lično smatram jednom od najvećih promašaja u lečenju dijabetesa. Zašto? Zato što mi nismo teorija i matematika gde je  $1+1=2$ . Insulin je jako nepredvidljiv i na njega utiču mnogi faktori kao što su doba dana, stres, fizička aktivnost, mesto davanja insulina, vreme davanja insulina, hormoni, da li ste bolesni ili ne, proteini, masti i na desetine drugih stvari. Gotovo je nemoguće usaglasiti pik insulina i pik UH, sve je to jako nepouzđano i zbog toga se većina dijabetičara konstantno nalazi u stanju "rolerkostera" gde im glikemije konstantno idu iz stanja hiper u stanje hipoglikemija i obratno. Upravo te ogromne oscilacije prave kaos u nama, utiču puno na našu psihu i ubrzavanju stvaranje komplikacija bolesti. Koliko sam puta doživeo da po tom, za mene, neuspešnom principu izračunam količinu insulina u odnosu na UH koje sam pojeo i onda iznenada morao da uradim nešto što nisam planirao i u većini slučajeva sam doživeo hipo. Ako mislite da ćete za zadatu količinu UH dati određenu količinu insulina i da će to biti super kao u knjigama-neće sigurno, možda jednom u 10 dana.

Ono što meni daje jako dobre rezultate i što me svakim danom sve više uverava da lečenje dijabetesa ide u pogrešnom smeru jeste ishrana sa smanjenom količinom UH, tkzv. low carb. Apsolutno logičan način ishrane za nekog čije telo ne proizvodi insulin me počelo interesovati još 2012g. kada sam nakon par meseci low carb ishrane istrčao maraton u Novom Sadu, trčeći ga samo na vodi i elektrolitima sa neverovatnim osećajem lakoće u nogama. Taj eksperiment mi je otvorio oči gde sam shvatio da nam ogromne količine UH nisu potrebne. Okidač ovakve ideje i načina ishrane jeste knjiga američkog Dr. Bernstajna „DR. BERNSTEIN'S DIABETES SOLUTION”. On je dobio dijabetes tip 1 sa 12 godina još davne 1946g. i danas sa svojih napunjenih 87 i od toga 75 godina života sa bolešću, što su mu mnogi predviđjali da neće doživeti, živi jedan apsolutno normalan i zdrav život! Mislim da ne postoji bolji dokaz da je ovaj način ishrane jedini ispravan, zapitajte se samo koliko osoba sa dijabetesom poznajete a da nemaju komplikacije bolesti a da od iste boluju preko 20 godina? Dr. Bernštajn govori o igri velikih i malih brojeva-velike količine insulina i UH su jako nepredvidljive i stvaraju

velike oscilacije šećera u krvi, male količine je puno lakše kontrolisati. Nije ista hipoglikemija sa datih 10j brzog insulina i ona sa jednom datom jedinicom. Ja ih u 90% rešavam tako što ugasm pumpu na sat vremena ili uzmem jako malo dekstroze, ne više od 10g. I završim sa maksimalnim vrednostima glikemije do 7 mmola. Mnogi uzimaju u panici prevelike količine slatkiša i onda odlaze u hiperglikemiju. Također kroz te hipoglikemije unose se ogromne količine kalorija koje nas čine gojaznim. Low carb ishrana hipoglikemije smanjuje na minimum, skoro da ih nema i one su blage, lako se rešavaju, nisu stresne i rizične. Nema panike, straha i prežderavanja šećerima, mindset na skroz drugom nivou.

Ono što je po meni takodjer pogrešno jesu tablice glikemijskog indexa na koje se mnogi oslanjaju. Zapamtite jednu stvar-apsolutno isto će vam glikemije lansirati u orbitu sve žitarice, krompir, šećer, čokolada, skoro svo voće, pirinač, voćni 100% sokovi, špagete, peciva, pizza...Ako ste ikad probali pojesti jednu zrelu jabuku bez da date insulin za nju znaćete o čemu pričam. Sve ove namirnice u ishrani osoba sa dijabetesom treba da budu svedene na minimum a veliki deo zauvek ukinut! 90% obolelih nema potrebu za njima, pogotovo ne u količinama koje prepisuju nutricionisti. Ja vežbam skoro svaki dan-trčanje, bicikla, fitnes, planinarenje, naravno, sve je to apsolutno rekreativnog nivoa bez preterivanja i odlično funkcionišem na low carb ishrani. Kada govorim o sportu ono što prvenstveno treba da bude cilj kod svih nas jesu dobre glikemije a tek posle sportski rezultati jer samo sa dobro regulisanim dijabetesom imamo svetlu budućnost. Ako idete u teretanu sa glikemijom većom od 15 mmola samo sebi činite štetu-prvo dovedite vrednosti u normalu pa onda vežbajte. Poznajem neke koji su ovo upozorenje ignorisali i pored puno vežbanja stigli do teških komplikacija. Da ponovim još jednom "vežbanje daje rezultate samo u kombinaciji sa dobrim glikemijama, u suprotnom pravi više štete nego koristi" Doziranje insulina se razlikuje za različite sportove, tako da ćete verovatno ako dižete tegove tokom treninga davati insulin a ako trčite moraće te početi smanjivati insulin i do dva sata ranije.

Posle 23 godine života sa dijabetesom konačno imam HbA1C koji počinje sa brojem 5 i sve je to zahvaljujući smanjenju UH u svakodnevnoj ishrani. To je promena koja se ne dešava preko noći, nakon 45 godina "normalne ishrane" telu je potreban odredjeni period da se adaptira na smanjenu količinu UH. Ja nisam pravio radikalni rez i preko noći izbacio sve već polagano nedeljama ukidao pojedine namirnice. Cilj je spustiti količinu UH da ona bude ispod 50 g u jednom danu, za one veoma aktivne može biti i do 100g. Svako mora da pronadje svoju granicu, ja sam probao razne stvari u različitim situacijama i pratio kako se moj organizam ponaša baš kao i glikemije. Šta ja trenutno jedem i koja hrana mi daje najbolje rezultate? Jaja, sir, riba, kvalitetno meso, zelena salata, kupus, koštunjavo voće(orasi, bademi, semenke bundeve), masline, maslinovo ulje, maline, jagode, borovnice. Da napomenem da ova ishrana nije prejedanje mesom i jajima jer su većinom zastupljene salate i koštunjavo voće, porcije sira, ribe ili mesa su max. 200-250g.

Tipičan dnevni jelovnik mi je na primer:

- Doručak-pet kuvanih belanaca, dva žumanca, pola sirove paprike i šaka bundevinih semenki
- Činija zelene salate sa belim tvrdim sirom i maslinama, puno maslinovog ulja, par kašika musa od badema-lešnika ili šaka orasa
- Pečena riba ili dve tunjevine sa zelenom salatom, činija malina ili nekoliko jagoda. Ako sam gladan može još i sir tipa gauda ili pavlaka ili koštunjavo voće.
- Vikendom se ishrana malo razlikuje, namirnice se menjaju ali princip je isti.
- Kod dugih i teških treninga uzimam neko voće tipa kruške, kajsije, suvo voće
- Suplementacija-vitamini, mineralni i obavezno alfa-lipoinna kiselina
- Gladovanja nema kao ni prejedanja. Nivo šećera u krvi ostaje normalan, nema naglih oscilacija a samim tim nema ni napada gladi

Vodim se jednostavnim pravilom-ako mi namirnica koju pojedem poviši glikemije bez davanja insulina iznad 8 mmol-a automatski dolazi na crnu listu i nju maksimalno izbegavam. Nisam ljubitelj kuvanja i boravka u kuhinji i gledam da mi jela budu jednostavna. Internet je prepun recepata i ko voli može da sprema fantastične stvari. Spakovana gotova jela ne jedem jer su prepuna skrivenih šećera, npr. gotove salate sa raznim prelivima, kečapom ili majonezom. Neki će reći da je ovaj način ishrane skup i da ga je teško održati ali je u stvari sasvim suprotno-u svakom selu ćete naći jaja, meso, sir, salatu kupus i orase. Sve što jedem gledam da je regionalna hrana jer je ona uvek dostupna kad putujem, nema egzotičnih i skupih namirnica, sve one postoje vekovima na ovim prostorima. Šta je zabranjeno ili dozvoljeno u jako malim količinama-sve žitarice, proizvodi od istih, slatkiši, skoro svo voće, svo povrće koje raste u zemlji, voćni sokovi, pice, špageti, pivo, mahunarke. Iako na prvi pogled sve deluje kao radikalni rez, nakon par nedelja shvatite da ste bili prezatrpni šećerima i posle toga će vam biti dovoljna i činija malina da se zasladite.

Već nakon par dana glikemije postanu stabilne, osetite se preporođeni, količina insulina za obroke se vrlo brzo prepolovi a nakon određenog vremena i bazalni insulin se smanji. Nestaje ludačka glad gonjena insulinom-što ga više imate u sebi više ćete biti gladni, to je jedan začarani krug koji vas sigurno vodi u propast. Šećer stvara neverovatnu zavisnost, mislim da većina nije svesna koliku i zato je bitno kao i kod svake zavisnosti raditi postepeno jer nagli prekidi obično proizvode kontra efekat. Neki će pitati "da li ponekad mogu pojesti kolač?". Taj jedan kolač ili dva neće pokvariti ništa ali može da proizvede domino efekat u kome će izazvati žudnju i želju za još šećera."Samo da zapalim jednu cigaretu" se obično završavao sa nastavkom pušenja. Shvatićete da slatkiši koje ste pojeli i koji su vam glikemije lansirali u nebo nisu vredni vaših očiju, nogu, bubrega. Prestaće nagla i brza promena vrednosti šećera u krvi a to će prouzrokovati usporavanje razvoja komplikacija, konstantno povišene glikemije vas čine umornim, bezvoljnim i depresivnim. Ostanite dosledni i uporni i verujte-posle

određenog vremena bićete skroz druga osoba i shvatićete da ste se sve vreme hranili i lečili pogrešno.

Od kako sam konačno uspeo da dovedem glikemije u red skoro normalnih konstantno mi se u glavi vrti pitanje zašto medicina od samog starta ne preporučuje smanjenje UH, naročito onih brzih u ishrani osoba sa dijabetesom? Zašto ne low carb ishrana? Zašto su milioni dece u celom svetu nepovratno uništili svoje zdravlje? Dijabetes nikad nije bilo lakše kontrolisati uz sadašnje savremene insuline, insulinske pumpe, beskontaktna merača glikemija, samo je potrebno da svetska zdravstvena organizacija kada je u pitanju lečenje dijabetesa preokrene priču u smeru ishrane sa smanjenom količinom UH. Princip koji oni propagiraju "jedi sve koliko hoćeš i pokrij to insulinom" jednostavno ne funkcioniše dobro u praksi, sve statistike i brojevi govore tome u prilog. Vaše zdravlje je u vašim rukama baš kao i kašika kojom jedete te stoga pre nego što se posavetujete sa vašim lekarom oko promene načina ishrane možda bi bilo bolje da ispratite šta vam pokazuje vaš merač glikemija, on će vam najmerodavnije ukazati pravi put kojim treba da idete ako želite da živite jedan normalan i dugotrajan život!