

*Robb Wolf*

**NAVEZANI NA HRANO**

*Kako razvezati vaš apetit,  
izgubiti odvečne kilograme  
in ostati zdrav*



*Robb Wolf*

## NAVEZANI NA HRANO

*Kako razvezati vaš apetit,  
izgubiti odvečne kilograme  
in ostati zdrav*

*Poslovenil Branko Gradišnik*



---

Ljubljana, 2019

**Robb Wolf**

**NAVEZANI NA HRANO**

Kako razvezati vaš apetit, izgubiti odvečne kilograme in ostati zdrav

**WIRED TO EAT**

Turn Off Cravings, Rewire Your Appetite for Weight Loss,  
and Determine the Foods That Work for You

Copyright © 2017 by Robb Wolf. All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of  
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2019. Vse pravice pridržane.

*Prevod:* Branko Gradišnik

*Izdajatelj in založnik:* UMco d. d.  
Zbirka Preobrazba

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj

*Knjigo uredila:* Renate Rugelj

*Oblikovanje ovitka in postavitev:* Aleš Cimprič

*Številčenje kazala in urejanje virov:* Vanja Jazbec

*Tisk:* Primitus d. o. o.

*Naklada:* 500 izvodov, 1. natis

Ljubljana, 2019

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(035)

WOLF, Robb

Navezani na hrano : kako razvezati vaš apetit, izgubiti odvečne kilograme  
in ostati zdrav / Robb Wolf ; poslovenil Branko Gradišnik. - 1. natis. -  
Ljubljana : UMco, 2019. - (Zbirka Preobrazba / UMco)

Prevod dela: Wired to eat

ISBN 978-961-7050-29-5

298147840

**UMco d. d.**, Leskoškova 12, 1000 Ljubljana  
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

*Za Sagan in Zoe*

Vsebina te knjige služi zgolj informativnim namenom in ni mišljena kot nadomestek za nasvete in skrb vaše osebne zdravnice oziroma zdravnika. Tako kot pri vseh novih dietnih in prehranskih režimih je mogoče tudi program, ki ga opisuje ta knjiga, izpolnjevati samo potem, ko ste se posvetovali z zdravnikom/zdravnico in se prepričali, da ustreza vašim osebnim okoliščinam. Avtor in založnik izrecno zavračata odgovornost za katerekoli negativne učinke, ki bi utegnili biti posledica uporabe informacij v tej knjigi.

# Vsebina

Za uvod pokukajmo onkraj palea 9

## **PRVI DEL:**

### **KAKO SEM NAVEZAN IN PREDPROGRAMIRAN NA HRANO?**

1	Ena številka za vse? Ne, hvala!	17
2	Pa menda ne mislite, da ste vi krivi!?	28
3	Komarji, ješčost in nasladila	40
4	Prebava, predelava, predebelava ...	61
5	Glukoza, geni in črevesje	81
6	Prehrana po meri trka na dveri	104
7	Zakaj bi bilo treba to narediti?	113
8	Uravnotežanje spanca, druženja in gibanja, treh dodatnih vogalov hiše zdravja	141
9	Zarečenega kruha se največ popapca	176

**DRUGI DEL:**  
**REPROGRAMIRANJE ZDRAVJA IN PONASTAVLJANJE**  
**VITKOSTI**

10	Testi ali testo?	189
11	Prva faza ali 30-dnevno ponastavljanje	207
12	Druga faza ali 7-dnevno testiranje na hidrate	247
13	Tretja faza ali Kako odjezditi v zahajajoče sonce	259
14	Klešče, kladivo, ketoza ali Orodja, na katera se vaš zdravnik ne spozna	271
15	Recepti za hujšanje in za le tako naprej	297
	SKLEPNA BESEDA	395
	ZAHVALA	396
	DODATEK: NAKUPOVALNI SEZNAMI	399
	VIRI	415
	IMENSKO IN STVARNO KAZALO	445
	INDEKS RECEPTOV	461



## UVOD

# Za uvod pokukajmo onkraj palea

**N**aj se predstavim. Sem 44-letni oče dveh otrok in mož ene žene (kot Italijanka me želi pač imeti v ekskluzivni lasti). Sem v kar dobri kondiciji, malo pa se tudi grem brazilski džiuđžicu in »gimnastiko za mladino srednjih let«. Pred dvajsetimi leti sem kot biokemik delal na področju raziskav raka in avtoimunosti. In bolan sem bil. Bil sem tako bolan – zaslužni so bili ulkusni kolitis in še kopica drugih zoprnij – da so se mi obetali resekcija črev, statini, zdravljenje krvnega pritiska in antidepresivi. Pa to je še svetla plat zgodbe. Temna plat pa je bila tale: mislil sem, da umiram, in ta misel mi je, ker sta bili moje življenje in zdravje tako zanič, postajala bolj in bolj prijazna.

Skratka, bil sem na koncu.

Potem pa me je zanimiv splet naključij, o katerih boste slišali pozneje v knjigi, opozoril na tako imenovano paleodieto oziroma kar pradieto, in iz golega klavnega brezupa sem se zatekel k še tej, že na prvi pogled trčeni prehrani.

In to mi je rešilo življenje.

V nekaj mesecih je bilo konec vseh mojih zdravstvenih težav. Obvestil sem o tej spremembi svoje zdravnike, med drugim gastroenterologa, revmatologa, splošnega zdravnika in psihoterapevko, in vsi so rekli: »Odlično, da se ti je izboljšalo, nima pa to seveda prav nikakršne zveze s spremembo prehrane.«

V medicinskih in naravoznanstvenih krogih so ljudje, ki se radi grejo zanimivo igrice. Če jim rečeš: »Ej, s kladivom sem se udaril po roki, pa kako je to bolelo!« vam bodo odgovorili: »Ja kaj pa drugega!« Če pa istim ljudem rečeš, da je sprememba prehrane odločilno vplivala na tvoje zdravje, ti bodo rekli: »Lepo slišati, je pa to seveda povsem anekdotično.« V Indiji Koroznandiji se držijo rekla: »Anekdotična lastovka še ne prinese znanstveno dokazane pomladi!« To nemara drži, ampak ko je takih lastovk mali milijon, je pa mogoče le čas, da bi se znanost začela strogo znanstveno zanimati zanje.

Najsi sem na svojo trditev, da se mi je zdravje temeljito popravilo takoj po tistem, ko sem spremenil prehrano, gledal znanstveno ali magari mistično, vsekakor sem spredvidel, da je nima smisla servirati etabliranim ustanovam. Takrat sem bil sam tik pred tem, da se vpišem na medicino. Misel, da utegnem postati podoben tem, ki bdijo nad mojim zdravjem, pa je učinkovito evtanazirala vsako nadaljnjo željo po zdravniški profesiji.

Spraševal sem se, kako naj najbolje pomagam ljudem v rečeh, ki se tičejo zdravja in čilosti, in da bi naslednjih osem let zafračkal za študij o boleznih in njih krotanju, se mi je zdelo še v najboljšem primeru enako pregovorni hoji okoli riti v žep. In tako sem naredil resen karierni zasuk in odprl telovadnico. Pravzaprav dve. Bili sta sploh prvi podružnični telovadnici CrossFita. V svoje podjetje, ki se je namenjalo pouku o spanju, prehrani in razgibanosti, sem vključil filozofijo in načela paleodiete. S kombiniranjem teh prvin sem izoblikoval vzorec zdravstveno-vadbene dejavnosti v skupinah, ki je bil ljudem všeč. Naši gojenci so dosegali izredne uspehe na področju, ki se je

raztezalo od izrazite izgube odvečne telesne teže pa do dramatičnega izboljšanja zdravja. Naši rezultati so bili tako impresivni, da so mojo skromno telovadnico v kalifornijskem mestu Chico, ki meri komaj 370 kvadratnih metrov (telovadnica, ne Chico), pri reviji *Men's Health* izbrali za eno od »30 naj telovadnic v Ameriki«.

Razvedelo se je, da se to, kar počnemo, razlikuje od standardnega iskanja zdravja in čilosti, in ljudje so želeli zvedeti, kako naj se s tem ukvarjajo sami in/ali s svojimi pacienti in odjemalci. Začel sem torej pisati blog, da sem dosegel publiko zunaj meja lokalne skupnosti, veliko časa pa sem namenjal po novem tudi potovanjem, in sicer ne le znotraj ZDA, temveč tudi drugod, kjer sem o tej temi govoril pred deset in deset tisoči ljudmi. Več ko je bilo ljudi, ki so poskusili takšen ali drugačen približek paleodiete, več je bilo v mojem nabiralniku osupljivih poročil. Kazalo je, da se zamisel širi hitreje od spolno prenosljivih bolezni na univerzitetnih kampusih. Začel sem objavljati videoblog in ta se je povzpел na vrh lestvic iTunes, napisal pa sem tudi prvo knjigo, *Paleorecept\**, in ta je postala uspešnica na lestvici New York Timesa.

Uspeh me je presenetil prav tako kot kogarkoli drugega. Kar kmalu so »zgolj« anekdotična poročila o tem, kako ta način prehrane spreminja življenje (kakršnih je zdaj že na milijone), začela preraščati v nekatere zanimive znanstvene raziskave. Češ mogoče je pa navsezadnje le nekaj na tej »modni dieti«.

A obenem so se kuhale že nove težave. Tako raziskovalci kot mediji so radi prikazovali paleodieto kot neke vrste preigravanje rousseaujevskega klika: »Nazaj k naravi!« in zbijali so šale na račun »jamskega človeka«, tako da je ta motiv postal neločljivi del predstave o tej prehrani. Čeprav so torej milijoni ljudi

---

\* V izvorniku *The Paleo Solution*; pri nas izšla pri založbi UMco leta 2012 v mojem prevodu in pod naslovom *Paleorecept*. (Op. prev.)

imeli korist od informacij, ki so si jih s svetom delili ljudje moje sorte, je bilo veliko več takšnih, ki so se na zamisel odzivali s posmehom in se niso želeli niti za hipec pomuditi ob njej. Moj cilj je od nekdanj, da bi pomagal čimveč ljudem, in zato se mi je ta »težava s trženjem in imidžem« zdelala kar visoka ovira.

A morda še bolj zoprno je bilo nagnjenje ljudi, ki so se palea dejansko držali, da so splošna načela spreminjali v versko doktrino. Novopečeni spreobrnjenci so dogmatično terjali, naj bo paleo edinozveličavni način prehrane. Pogosto je šlo pri teh pobožnjakarjih za to, da so si s to dieto odpravili kake resne zdravstvene težave, tako da je bilo njihovo zanesenjaštvo bolj razumljivo, a večina ljudi se ne počuti sproščeno v družbi gorečnejšev, ki jim ne dajo mira z blagovestjo takega ali drugačnega zveličanja.

Nekateri so se sami lepo pocajjali z različico palea, ki vsebuje malo ogljikovih hidratov, pa jim zato sploh ni prišlo na misel, da bi drugim in morda celo njim samim utegnil koristiti tudi hidratno bogatejši paleo. Osupljivo je, kako veliko je ljudi, ki se jim telo ne odziva na inzulin – razloge vam razgrnem pozneje. Če si takšni ljudje po zaslugi malohidratne prehrane, boljšega spanca in telovadbe povrnejo raven krvnega sladkorja v normalne meje (kar pomeni, da niso več inzulinsko neodzivni), pogosto odkrijejo, da lahko uživajo spet več hidratov, ne da bi jih to redilo. V knjigi *Navezani na hrano* pojasnujem, kako lahko pride do tega, in natančno predstavljam najnovejše raziskave s tem v zvezi. Ob mojem novem programu boste odkrili, kje v tej zgodbi se lahko najdete, in zvedeli, koliko kakšnih hidratov lahko pojedete, pa pri tem ostanete zdravi. A to je šele začetek. Model **prednamskega zdravja** oziroma **paleodiete**, o katerem sem govoril v svoji prvi knjigi, je neverjetno učinkovit, a imenovana koncepta sta le orodje in izhodišče, nista pa že kar končna cilja. Kot boste kmalu odkrili, ni vsaka reč za vsakogar. Danes, ko je toliko raziskav posvečenih »personalizaciji« vsega

mogočega, postaja to še toliko bolj očitno. Kot boste zvedeli iz te knjige, se nam zdaj ponuja priložnost, da gremo naprej od cilja, na katerem piše *splošne smernice*, in sami odkrijemo, katere vrste hrane, pa tudi katere vrste ogljikovih hidratov, se najbolje obnesejo pri nas osebno, in sicer neglede na našo starost, težo ali zdravje. Prav zato je načrt, ki ga razodeva moja knjiga, kot izrisovanje še neosvojenih teritorijev.

Na koncu našega potovanja se boste že tudi sami spoznali na genetske in epigenetske dejavnike, ki odločajo o tem, kako ste osebno prehransko programirani. A morda je še pomembnejše to, da boste končno imeli program, ki bo prilagojen vašemu telesu, tako da se boste lahko znebili teže, si povrnili zdravje in zaživel življenje, kakršno si želite. Ne bo vam treba več ugibati, katera jed je pravšnja za vas. V nekaj več kot 30 dneh se vam lahko življenje in zdravje korenito spremenita, saj si boste pozdravili črevesje in fino uglasili svoj jedilnik.

S to knjigo želim doseči dva cilja, in rad bi vas spodbudil, da na začetku tega potovanja tudi vi ne pozabite nanju. Prvi cilj je, da se znebite očitkov vesti in občutka neuspeha, ki trpinčijo tolikere v zvezi z zdravo prehrano in življenjskim slogom. Ljudem se zdi, da jim manjka volje ali pa da je globoko v njih nekaj kratko malo narobe. To je tako daleč od resnice, kolikor je sploh mogoče. Naši geni so programirani za preživetje v svetu, ki ga ni več. To pomeni, da utegne prav tisto, kar je delalo prednamce zdrave, zdaj spodkopavati naše zdravje in organizem. Kolikor mi kaže izkušnja, očitki vesti zaradi tega, ker naj bi se narobe hranili, izginejo, brž ko se ljudem posveti, kaj se skriva v ozadju naše genetike, prebave in prehranske programiranosti. Ta krivda je pomembna ovira, ki jo moramo odpraviti, če želimo doseči spremembe, potrebne za vseživljenjsko zdravje.

Moj drugi cilj v zvezi s to knjigo pa je, da bi vas oskrbel z orodjem, s katerim si boste pomagali lažje dosežati in ohranjati težo in zdravje, ki si ju želite. To bomo dosegli tako, da bomo

naše telo najprej ponastavili. To ponastavljanje bo trajalo trideset (30) dni. V tem času se vam bo pozdravilo črevesje in se bo reprogramiral apetit, izboljšala pa se bosta tudi spanje in gibljivost. Temu bomo rekli PRVA FAZA. V DRUGI FAZI pa bomo z rabo PO OSEBI UKROJENE PREHRANE prilagodili vaš prehranski načrt, tako da bo ustrezal enkratnim zahtevam zgolj vašega telesa. V tem času boste po moji sedemdnevni metodi testiranja hidratov tudi ugotovili, katera hrana je pravšnja za vas.

Nazadnje pride še TRETJA FAZA. V njej boste odkrivali, kako naj dosežete, da bodo spremembe trajale vse življenje, ne pa samo nekaj tednov ali mesecev.

Ljudje kupujejo takele knjige iz vseh mogočih razlogov, a motivacija se ponavadi zvede predvsem na željo po izboljšanju videza, počutja in telesnih zmožnosti. S knjigo *Navezani na hrano* boste pridobili znanje in orodje, da dosežete svoje cilje, pa najsi gre za manj kilogramov, več zdravja ali več energičnosti, potrebne v življenju, kakršno si želite.

PRVI DEL

Kako  
sem  
navezan  
in pred-  
programiran  
na hrano?





## 1. POGLAVJE

# Ena številka za vse? Ne, hvala!

Če sem se vsa ta leta sploh kaj naučil, potem sem se naučil, da lahko sicer vsakdo kaj odnese od splošnih napotkov, da pa se lahko posameznikove potrebe tudi sila razlikujejo od sosedovih. Pristransko je torej domnevati, da se bo tisto, kar se je obneslo pri nas ali pri kom drugem, obneslo prav pri vsakomer. Čeprav si torej želim, da bi bile reči kar najbolj preproste, ne morem mimo dejstva, da se pri uravnavanju česar koli že lahko položaj zelo zaplete – karkoli že si želimo doseči.

Pouk o tem, kako in zakaj moramo spremeniti svojo prehrano in življenjski slog, da bi bili zdravi ali da bi se znebili odvečne teže, je lahko v praksi razmeroma preprost (hej, stari, samo *tole* delaj!), a kadar je treba koga prepričevati, mu odpreti oči za »kako in zakaj«, je treba postoriti še veliko drugega. Kaj je torej boljše – popreproščati ali zapletati? No, odvisno. Obe metodi skrivata razne pasti. Preveč preprosto gledanje na paleodieto pelje v nespametno spraševanje tipa »a je tole paleo?«, kjer bi bilo ustrežnejše vprašanje tipa »je tole dobro *zame*?«. Po drugi strani pa se bo tipičen bralec raje šel valjat po razbitem steklu, kot pa da bi bral podrobnosti o delovanju diete, ki bi spominjale na učbenik *Kemija za višje razrede*. Sam bom skušal ubirati tule srednjo pot med obema skrajnostima – na preprost način

vas bom seznanjal z dovolj informacijami, da boste lahko razumeli, zakaj bi vam dobra osebna izbira lahko omogočila bolj zdravo življenje.

Obstaja (po vsej verjetnosti izmišljeno) poročilo o slavnem slikarju in izumitelju Michelangelu, ki opisuje, kako je izgotovil svojo mojstrovino – Davidov kip. Ko so ga vprašali, kako se mu je posrečilo ustvariti umetnino, ki je tako nadrobno izdelana, da se zdi kakor živa, je odgovoril nekako takole: »Odklesal sem proč vse, kar ni imelo kaj početi na Davidu.« Kiparji, rezbarji, inženirji in rokodelci vseh vrst uporabljajo pri svojem delu vsa mogoča orodja in vse mogoče strategije. Orodja, ki jih uporabljajo na začetku, so namenjena »grobi obdelavi«, za izgotavljanje pretanjenega, dovršenega končnega izdelka pa posežejo po drugačnem orodju. Najsi sta *paleodieta* in *prednamsko zdravje* kot koncepta še tako močna, v tej knjigi bosta zgolj orodji za grobo obdelavo. Ko bo čas, pa vam pomagam odkriti orodje, ki bo izdelano prav za vas osebno, in z njimi šele pridete do končnega cilja.

Nedavne raziskave so osvetlile potrebo po tem, da moramo vsako doktrino predelati in pustiti za sabo, če želimo odkriti, kaj v njej je primerno za nas osebno. V pričujoči knjigi vam bom pokazal, kako uporabiti tovrstne informacije, da si izoblikujete učinkovit prehranski načrt zgolj po vaši meri, ki vam utegne spremeniti življenje in zdravje.

Kako naj bi to potekalo? V nedavnih študijah so dajali stotinam ljudi jesti vse mogoče jedi in obenem spremljali odzivanje krvnega sladkorja pri vsakem od njih. In glej presenečenje! – niso odkrili nobene »najboljše diete«, vsaj ne takšne, ki naj bi bila najbolj primerna za vsakogar. Učinki so se zelo razlikovali tako od osebe do osebe kot glede na različnost živil, na katera so se ljudje bodisi ugodno bodisi neugodno odzivali. Odkritje je bilo res pionirsko, saj je nakazovalo, da obstajajo jedi, ki pri nekaterih sprožajo pozitivne, pri drugih pa negativne odzive.

*Prvoosebna prehrana* nam omogoča uporabo širših konceptov, kakršen je paleo, za izhodišče v pravi smeri, na poti pa je treba potem natančno »kartirati«, katere jedi so najboljše (oziroma najslabše) za nas osebno. Kot boste odkrili, je na svetu morda kar nekaj domnevno škodljivih živil, ki se jih že leta ogibate – recimo da sta takšna pri vas riž in krompir – v resnici pa ju vaše telo lepo prenaša. Po drugi strani pa utegnete odkriti, da vam ta ali ona »zdrava« jed, ki jo že vseskozi uživate, na vaši poti do večje vitkosti in čilosti povzroča več slabega kot dobrega.

## **PRVOOSEBNA PREHRANA PRINAŠA PRVOOSEBEN USPEH**

S svojim konceptom *Programa po osebni meri* vam dajem v roke dva ključa. Prvi je razumevanje genskih in okoljskih dejavnikov, kakršni so spanje, stres, čezmerno slastne jedi in okolje – vse to namreč lajša našo pot v preobjedenje. Drugi ključ pa je močno orodje, ki se mu pravi **Prvoosebna prehrana**. Ko boste razumeli, kako smo programirani, se boste znebili očitkov vesti in krivdnih občutkov, ki se tako pogosto pojavljajo v času, ko skušamo spremeniti prehrano. **Prvoosebna prehrana** pomeni, da vam ni treba več ogibati, kaj jesti in česa se ogibati, da bi maksimirali uspešnost svojega »hujšanja« in si izboljšali zdravje. Gre za načrt, ki vam omogoča, da vsa dietetično-nutricijska pravila, ki so vam jih kdaj predpisovali, fino uglasite svojim osebnim potrebam, s tem da odkrijete, kaj se najbolj obnese v vašem konkretnem telesu! Program, ki ga bom posredoval na naslednjih straneh, vam bo pomagal, da »reprogramirate« svoje možgane in apetit, s tem pa boste tudi boljše nadzorovali svoj krvni sladkor in se pravilno odločali glede prehrane, ki bo pravišnja za doseg vašega osebnega zdravja in zaželene vitkosti.

K razumevanju, da naši geni niso usodno določujoči, nas bo pripeljala veda, ki se ji pravi epigenetika.

Ko bomo začeli drugače spati, drugače jesti in piti, drugače telovaditi in se drugače družiti, bomo s tem vse dejavnike, ki odločajo o naši presnovi, spremenili tako, da nam bo uspeh lažji. Poleg tega se bomo zelo oprli na najnovejša dognanja glede spreminjanja vedenja – dognanja, ki podpirajo misel, da si ljudje kratko malo nismo enaki. Nekateri bodo uspeli, če bodo abstinirali od konkretnih prehranskih sprožilcev. Drugi spet bodo zmogli omejiti vnos nekaterih jedi na znosno mero (ne da bi si jih v celoti prepovedali). Potem ko boste knjigo prebrali do konca, boste že vedeli, katera od strategij se bolje obnese pri vas osebno. Ko bosta ješčost in krvni sladkor ukročena, vam bo lažje izgubljati odvečne kilograme, pa tudi preprečevati oziroma odpravljati celo vrsto zdravstvenih težav, ki se razpenjajo od predebelosti do sladkorne, od srčne bolezni do nevrovegetativnih bolezni, kakršni sta Parkinsonova in Alzheimerjeva.

In kako bomo vse to dosegli? Hvala za vprašanje. V prvi fazi bomo ugotavljali, kakšne so vaše primarne potrebe in cilji (kdo pravzaprav ste in kam bi radi prišli), in ko bo to ugotovljeno, bomo opravili preprosto, a učinkovito **tridesetdnevno ponastavljanje** (gre za veliko podrobnejši program, kakor pa sem ga objavil v prvi knjigi), tako da si preprogramiramo apetit in se obrnemo v pravo smer ... Ob tem boste ugotovili tudi, ali ste inzulinsko (ne)odzivni, in ta ugotovitev bo temelj, na podlagi katerega bomo prilagodili vaš vnos ogljikovih hidratov (s kratico OH, na kratko pa kar »hidratov«), tako da bo ustrezal vašemu relativnemu metabolnemu zdravju. Včasih sem se posmihal ljudem, ki so o sebi zatrjevali, češ da so kot snežinke – vsaka posebej pač enkratna po svoji zgradbi – a zdaj vem, da bi se morali oni posmihati moji nevednosti. Resnica je namreč, da je vsak med nami enkrat – vsak med nami je v tem ali onem oziru zunaj skupne množice človeštva. Z namenom, da bi bili

kos tej malone neskončni raznolikosti posameznikov, sem tudi razvil drugo fazo svojega načrta, enkratno **sedemdnevno testiranje ogljikovih hidratov (OH)**, ki temelji na isti najnovejši znanosti. Uporabljali bomo zlahka uumljive subjektivne orientirje, kakršen je recimo to, kako se počutite po kakem obedu. K temu bomo dodali še preprost merilnik krvnega sladkorja, kar vas bo stalo med 10 in 40 evri, in tako bomo lahko natančno določili, v kakšnih količinah in sestavah vam hidrati in druga hrana omogočajo, da ostajate s svojim krvnim sladkorjem znotraj varnih mej. Ta informacija je ključnega pomena, če si želite izoblikovati načrt pridobivanja zdravja in izgubljanja kilogramov, ki bo kar najbolj učinkovit za *vas osebn*. Gre za pravo utiranje ledine, ki je ključna značilnost našega reprogramiranja – le tako bomo namreč razumeli, kako je mogoče normalizirati naš apetit, odpraviti vnetja, izgubiti odvečne kilograme in postati nasploh zdrav.

Vzrmo torej pogled na to, kar se nadejam doseči s knjigo, da boste dobili občutek, kam smo namenjeni in kako bo ta program spremenil vašo prehrano in način življenja – seveda na boljše.

## POT DO TRAJNE VITKOSTI

Vsako leto milijoni in milijoni Zemljanov na novo začenjajo shujševalne diete, a tudi vedno znova spet obupajo in odnehajo, ker se jim dobri nameni sfižijo. Zakaj prihaja do tega? Ali smo res tako šibke volje ali pa gre vendarle za še kaj več? Namesto da moraliziramo še o hrani, bi bilo mogoče boljše, če bi si priklicali v spomin, da živimo v svetu, ki ne ustreza več naši genetiki. Naša prehrana, spalne navade, telesna dejavnost in načini druženja (jaz jih imenujem kar »Štirje vogali zdravega doma«) so se spremenili in se še kar spreminjajo, in sicer na

načine, ki se jim naša telesa ne morejo prilagajati. Če bomo doumeli, kako se ta svet spreminja, pa da so naši geni programirani za delovanje v drugačnem svetu, potem se morda lahko otresemo sramu in neupravičenih krivdnih občutkov, ki spremljajo neogibne učinke tega spreminjanja našega okolja. Nazadnje si bomo potem le nehali očitati, češ da smo si sami krivi, ker ne zmoremo biti vitki in zdravi.

To knjigo bomo začeli torej s poukom o tem, da nismo sami krivi, če nismo kos hujšanju. To nam bo tudi pomagalo razumeti, kako in zakaj vam lahko načrt, ki ga vam osebno prinaša ta knjiga, predrugači življenje.

Človeški organizem se je izredno prilagodil razmeram na tem planetu, a naša prehrana in okolje se v modernem času spreminjata tako bliskovito, da ne moremo biti več kos spremembam. Izvirni »nedolžni greh«, v katerem koreninijo vse naše tegobe od diabetesa do nevrovegetativnih obolenj in celo avtoimunskih prevratov, je naše gensko nagnjenje do »preobjedanja«. Kmalu se bomo bolje poučili o teh konceptih, še sploh pa o nagnjenosti k temu, da se vdajamo malone neomejeni ponudbi vseh mogočih okusov in vonjav. Resnično, jemo, kot da bi nas kdo plačeval. A v resnici plačujemo sami, s svojim zdravjem.

Preden se lotimo našega programa in »receptov«, vas moram prepričati, kako sila pomembna reč je prebava. Ta terja od nas še vse kaj drugega kot zgolj štetje kalorij. Naučili se bomo, da kalorije resda nekaj štejejo, a da je enako pomembno, koliko pojemo česa in česa pojemo koliko. Različni makronutrienti (beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe) imajo namreč zelo različne učinke na naše hormone – in s tem dramatično učinkujejo na naše občutke sitosti in »polnosti«.

Zvedeli boste tisto, kar nakazujejo tisoči znanstvenih študij: namreč da so mnoge izmed nevrovegetativnih bolezni, ki se nas lotevajo – od sladkorne in predebelosti pa do podivjale avtoimunosti – povezane z razgradnjo znotraj našega prebavnega

procesa, še posebno tistega, ki poteka v črevesju. Zvedeli bomo, kako nam rafinirani OH spreminjajo črevesje na načine, ki nas tirajo v inzulinsko neodzivnost in v celo kopico nezdravosti, od srčne bolezni pa do Alzheimerjeve in Parkinsonove. Odkrili bomo tudi, kako da utegnejo nekatere vrste živil (recimo tista, ki vsebujejo gluten) sodelovati pri razvoju avtoimunskih bolezni in vnetja celotnega organizma. Opremljeni s tem znanjem bomo končno imeli v rokah orodje, da se lotimo splošnih načel nauka o prednamskem zdravju in si izoblikujemo program, ki bo prilagojen našim individualnim potrebam.

Paleodieta je zelo slabo razumljena – morda celo slabše od pesniške duše, ki se je po ironiji naključja rodila sredi prozaičnega boguzahrbtja. Ker je tako, bomo preučili tudi splošne zmo-te v zvezi s paleodieto, pri čemer bomo naredili nekaj, kar se utegne zdeti povsem trčeno: pogledali si bomo znanstvene dokaze. Paleodieta je, kot rečeno, učinkovito orodje, vendar zgolj izhodiščno. Človeška evolucija se ne končuje v paleolitiku, in čeprav se paleo izkazuje za zelo koristnega glede odpravljanja mnogih nezdravosti, je mogoče iti dlje: danes lahko svojo prehrano in življenjski slog prilagodimo sebi osebno, in sicer tako, da bomo imeli od tega kar največjo korist glede hujšanja, glede zdravja in glede dobrega počutja.

## **VSAK ZAČETEK JE LAHAK**

Potem ko človek doume, zakaj se je tako težko upirati skušnjavam modernih predelanih živil, lahko začne končno ukrepati. Oboroženi z mojim 30-dnevnim programom ponastavitve boste lahko pogruntali, kakšni so vaši cilji in kateri jedilnik je za vas idealen. Pri tem bo glavnega pomena odkritje, ali ste inzulinsko rezistentni – in če ste, do kakšne mere ste. Ta informacija nam bo pomagala opredeliti, katero pot naj uberete kot

»inzulinec«. Gotovo je, da se boste morali varovati ogljikovih hidratov (in verjetno je, da si boste pomagali s prehransko ketozo in postenjem). Tako bo vsaj do časa, ko boste svoj organizem ponastavili: se znebili odvečne teže in odpravili inzulinsko neobčutljivost. Te strategije se bomo držali, ko bomo prilagajali vaše življenje doma in zunaj, tako da boste ostajali na pravi sledi in obenem ves čas napredovali.

Šele na tej točki bomo začeli izpolnjevati načrt sedemdnevnega testiranja s hidrati. To vam bo pomagalo ugotoviti, katera živila so za vas najboljša – namreč za *prav vaše* telo, pa tudi za to, kako naj se *prav vi* znebite odvečne teže. Na voljo nam bo moderna tehnika – sem sodijo na primer prenosni merilci krvnega sladkorja – s katero je mogoče ugotoviti, katera živila in kakšne njihove količine povzročajo kar najboljše odzivanje krvnega sladkorja – za vas osebno. Pogledali si bomo, od kod črpate ogljikove hidrate, in izmerili vaše odzivanje pri uživanju različnih virov. Na ta način bomo lahko prilagodili vašim potrebam in ciljem vse, kar zauživata.

Ni ga prehranskega načrta, ki bi si lahko privoščil, da ne bi posvaril pred možnostjo samoslepitve. Veliko je že ljudi, ki sem jih lahko opazoval pri tem, ko so uspešno minirali svoje dosežke pri spreminjanju prehrane in življenjskega sloga. Najbolj kvarna je menda zmotna predstava o tem, kako je mogoče »goljufati« pri jedi. V resnici nihče ne »goljufa«. In prav tako nam ni treba imeti »zdravega odnosa« do prehrane. Pač pa moramo razumeti, da imajo prehranske izbire svoje posledice. To, da se imamo za »goljufe«, je kar zanesljiva pot do osebnega neuspeha, saj nam takšno pojmovanje usmerja pozornost od tistega, na kar bi res morali biti pozorni: govorim o pomanjkanju ljubezni in druženja, za kateri gre ponavadi. A zdaj se nam ponuja priložnost za mentalno in življenjsko spremembo.

Razen prehranskega načrta, ki je tako bistvenega pomena, pa moramo narediti kaj še s tremi drugimi pomembnimi vogali



naše hiše zdravja – s spanjem, z druženjem in z gibanjem. Kaj bomo jedli, je pomembno, a za zdravje in za vitek pas je treba postoriti še kaj. Najprej si bomo pogledali spanec in fotoperiodizem, kajti neustrezno spanje in iztirjeni cirkadijski ritmi dramatično učinkujejo na našo presnovo, pa tudi na to, po čem se nam cedijo sline. Nadalje si bomo pogledali, kako je s telovadbo (oziroma z gibanjem). Tu nas bo zanimalo prednamsko gledišče. Spoznali bomo, da je od vseh oblik gibanja najbolj pomembna tista, ki nam je pri srcu in ki je ne bomo tako zlahka opustili. Pogled na stres pa nam bo pokazal, da je mogoče storiti marsikaj, kar ga bo ublažilo, a da je celo še precej bolj od kakih prizadevanj, da bi se umaknili na vrh planine in tam zaživel po meniško, pomembno to, kako bomo stres kot tak doživljali. Nazadnje si pogledamo še pozabljeni temelj zdravja in zadovoljstva – družabnost. Ljudje smo navezljiva bitja; pomanjkanje ustreznih medosebnih razmerij in stikov utegne na naše zdravje in dolgoživost vplivati prav tako slabo kot recimo verižno kadilstvo.

Osebni »program za vsak vaš gram« vam bo omogočal, da bodo prilagoditve kar se da nezahtevne in učinkovite. Na voljo boste imeli jedi, ki jih ne bo težko pripraviti in s katerimi vam bo hujšanje in krepitev čilosti »mala malica«. Jedilni list sta oskrbela Charles in Julie Mayfield, soavtorja knjižnih uspešnic iz serije »Paleo Comfort Foods«. Gre za slastne jedi, ki terjajo za pripravo manj časa kot za samo uživanje ob njih. Obljubljam vam, da se boste pri tem znebili kakega kilograma, naveličali pa se tega jedilnika ne boste še dolgo dolgo ne.

Pri nekaterih pa osnovni načrt, ki sem ga orisal, ne bo zadoščal. Zanje sem pripravil poglavje o ketonski dieti in o postenju, kajti lahko da bodo (boste) našli odgovor za svoje potrebe prav v tem dvojem, še posebno če ste diabetik tipa 2 ali pa če trpite od kake nevrodegenerativne bolezni (oziroma je pri vas

tveganje, da jo dobite, višje). S ketodieto zdaj že več kot sto let zdravijo obolenja, kakršno je epilepsija, medtem ko ljudje s postenjem zdravijo vse mogoče bolezni že kar nekaj tisoč let. Postenje in ketoza nudita prepričljive odgovore na tegobe, ki se razpenjajo od čezmerne teže pa tja do nevrodegeneracije, vseeno pa velja v zdravniških vrstah večinsko prepričanje, da gre za nevarno početje, pa čeprav raziskave potrjujejo, da sta ti terapiji bolj varni in bolj učinkoviti od večine konvencionalnih sredstev. V knjigi se boste lahko poučili, ali bi vam utegnila postenje in ketoza koristiti, kakor tudi, kako se ju polotiti in na kaj biti pozoren pri preverjanju, ali sta dejansko ustrezni orodji za vaše potrebe.

Podobno kot že v prejšnji knjigi *Paleorecept* vam bom pustil tudi nekaj svobode pri uporabi gradiva, ki ga nudi. Če ste neučakanec, ki mu gori pod nogami, tako da bi radi čimprej skočili v vodo, potem lahko takoj polistate do poglavij s konkretnimi recepti v drugem delu. Vseeno pa bi vam to odsvetoval. Mnogim vprašanjem in morebitni zbežanosti boste veliko bolj kos, potem ko boste že razumeli mehanizme, ki tako zelo otežujejo spreminjanje. Res je, da vam vse te teorije ni nujno razumeti, pa bo program vseeno deloval – enako kot vam ni treba biti izveden v fiziki motorja z notranjim izgorevanjem, da lahko vozite avto. Ampak zavedajte se, da imate v dosegu tipkovnice velikanske količine informacij, ki si medsebojno nasprotujejo. Obstaja velika verjetnost, da vam bodo na pot metali polena mnogi, tako sorodniki kot prijatelji in sodelavci – nekateri bodo prav nagajali, drugi pa bodo tlakovali vašo pot z najboljšimi nameni, o katerih dobro vemo, kam vodijo. Ves čas vas bodo tudi obstreljevali mediji, in te plohe informacij bodo tako skregane med sabo, da res ne boste vedeli, kaj naj si mislite.

Vse takšno bo tule pojasnjeno. Vedeli boste ne le, kako delujete, ampak tudi kako »telujete«, kako se spreminja ta naš

svet in zakaj so spremenjene okoliščine tako nevarne za vaše telo in njegovo zdravje. V tej knjigi ne boste našli »7 preprostih korakov do preobrazbe v 3-delno omaro«. Zgodba bo tekla lepo postopoma, iz poglavja v poglavje, in kakor se bo razvijala, tako boste postopoma doumevali, kako smo prehransko programirani, še posebno pa, kako lahko izkoristite najnovejša dognanja s področja genetike, da se boste s svojimi geni dobro ujeli, ne pa da jih obrnete proti sebi. Sploh ne pravim, da vas bo ta cerebralna, razmišljajoča vsebina spodbodla k zagnanemu izpolnjevanju programa, a zavedajte se, da marsikdo zamiži prav zato, da se ogne argumentaciji v prid spremembam. In zato vam vendarle priporočam, da greste lepo po vrsti od poglavja do poglavja. Moje pa je, da vas napeljem k temu, da boste *čutili*, ne pa le razumsko sprejemali, da težava, s katero se morda ubadate že vse svoje dni, ni *vaša napaka*, ampak da gre zgolj za splet okoliščin, ki jih bova s skupnimi močmi spravila v red. V tem je dejanski vrhunec mojega skoraj dvajsetletnega dela z ljudmi, ki si želijo izboljšati zdravje, zgubiti kilograme in zaživeti življenje, ki bi jih veselilo. Naš moderni čas je izjemen po tem, da imamo prvič na voljo znanje in orodje, ki omogočata spreminjanje (skoraj) brez muke. Do kraja zavezan temu, da sem vam v pomoč, izražam upanje, da si želite sprememb in koristi, ki vam jih lahko v življenje prinese program knjige *Navezani na hrano*.

## 2. POGLAVJE

# Pa menda ne mislite, da ste vi krivi!?

**V**roke vam pride knjiga, ki ponuja rešilno dieto. Če ste pri zdravi pameti – se pravi, če ne stavite na loterijo, če ne hazardirate in če se na kopnem ne ozirate okrog sebe v strahu, da vas bo zaskočil morski pes – potem je verjetno, da boste knjigo odložili, ne da bi jo odprli, in da se boste potem lepo počasi in previdno odmaknili od nje. Ali pa jo boste zabrisali čimdalje stran in se zadržli: »Pozor, bomba!«

Zakaj? No, zato ker »diete«, še sploh »čudežne«, praviloma povzročajo razdejanje.

Edina pogruntavščina, ki je še manj zanesljiva od diet, bi bil netilnik tabornega ognja, sestavljen iz snežne kepe in toaletnega papirja. (Ogenj naj bi nastal z drgnjenjem kepe s papirjem.)

Mogoče se zdajle sprašujete: »Kaj se pa gre tale? A misli, da bom po tem svarilu še bral naprej?« No, res je, da vas nagovarjam, da preberite mojo knjigo in se ravnajte po njej. Vendar pa menim, da mora vsako razmerje temeljiti na iskrenosti. Torej bo prav, če vam najprej dopovem, da ga ni trika, zvarka ali pogruntavščine, ki bi omogočala lahko spremembo. Na temelju

skoraj dvajsetih let izkušenj v zvezi z rečmi, kakršne so hujšanje, telesna čilost, rak in raziskovanje avtoimunosti, pa tudi vem, da lahko ideje, ki vam jih bo predstavila ta knjiga, korenito izboljšajo vaš videz, počutje in početje. Prav tako brez senčice dvoma *vem*, da boste vsaj nekateri kar stežka dosegali spremembe, ki jih priporočam. Gre za proces, ki je potencialno težaven, vendar tudi življenjskega pomena. Ogllaševalci bi mi na tem mestu začeli prigovarjati, naj vam zatrdim, da »se boste igraje znebili odvečne teže, ob tem pa poživiljeni občutili zadovoljstvo«. In res je, da boste *nekateri* to res tako doživljali. Nekaterim drugim pa se bo rešilni plavalni obroč, ki ga ponuja knjiga, zdel še najbolj podoben uteži. A prav ta teža, ta težavnost spreminjanja prehrane in življenjskih navad, je celo bolj normalna od kake lahkotnosti. Kdor pričakuje, da bodo tovrstne spremembe prišle zlahka, izkazuje bodisi premalo pameti bodisi preveč naivnosti.

Če doslej niste prišli daleč z dietami, potem niste izjema, ampak pravilo. Zadržane ocene kažejo, da se vsako leto zažene v shujševalno dieto več kot 45 milijonov Američanov. Mnogi med njimi skušajo doseči znatno spremembo teže in zdravja tudi po štirikrat, petkrat letno. In velikanska večina je, ko odneha, na slabšem, kot je bila na začetku. Na nekem javnem radiu so nedavno tega opozorili, da se zna večina Američanov bolje varovati davčnih pasti kot pa prehranskih vab. Oblasti in mediji nas zasipajo s plehkostmi tipa: »Manj rigaj, več migaj!« ali pa, ta mi je že od nekdanj posebej ljuba: »Vse s pravo mero!« A kaj sploh pomeni »zmernost« v svetu, v katerem je gazirana pijača cenejša od čiste vode? Dopovedujejo nam, da gre za preprost račun, namreč »kolikor noter, toliko ven«. Če pa kaj notri ostane, potem si pač požeruh in slabič, kajne?

Kakšna zmota!

Če si pogledamo epidemične podatke o predebelosti, sladkorni in srčno-žilni bolezni, torej o nezdravostih, o katerih je