

Dr MICHAEL MOSLEY

KIIRE

800

PAAST

Kuidas siduda omavahel kiire kaalukaotus
ja vahelduv paastumine pikaajalise
hea tervise nimel

Inglise keelest tõlkinud
Maris Rehesaar

 TÄNAPÄEV

Dr Michael Mosley
„Fast800”
Short Books, 2019

© Parenting Matters Ltd, 2019

Eestikeelne tõlge © Maris Rehesaar ja AS Tänapäev, 2019
Toimetanud Kristiina Ainelo
Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-588-9

Trükitud AS Pakett trükikojas
www.tnp.ee

SISUKORD

Sissejuhatus	7
1. Miks võtame kaalus juurde	17
2. Vahelduv paastumine kogub populaarsust	30
3. Kiire kaalulangetamise juhtum	61
4. Miks ma armastan Vahemere piirkonna dieeti	75
5. Hakka aktiivseks	89
6. Stressist jagusaamise moodused	98
7. „Kiire 800” praktikas	105
8. Pluss-suuruses mina	139
Retseptid	145
Toitumiskavad	232
Märkused „teaduslike meetodite” kohta	240
Edasised mõõtmised ja testid	244
Märkused	246
Register	251

SISSEJUHATUS

2012. aastal kirjutasin ma koos ajakirjanik Mimi Spenceriga raamatu „Paastudieet” (Tänapäev; 2014). See raamat tutvustas tollal veel väga uut dieeti, mida nimetati vahelduvaks paastumiseks, koos tervisele kasulike aspektidega.

Ehkki me teeme juttu mitmesugustest paastumisvõimlustest, keskendume dieedile, mida mina kutsun 5 : 2 lähenemiseks. Selle asemel, et kärpida tarvitavate kalorite hulka iga päev, nagu tehakse tavalise dieedi puhul, soovitan ma, et lihtsam oleks piirduda kahel päeval nädalas umbes 600 kaloriga (meeste puhul) või 500 kaloriga (naiste puhul) ja ülejäänud viiel päeval nädalas toituda tavapäraselt.

Meie sõnum levis kulutulena. „Paastudieet” sai kiirelt rahvusvaheliseks bestselleriks, mida tõlgiti 40 keelde, ja seda dieeti hakkasid pidama paljud inimesed, kaasa arvatud arstid, poliitikud, kuulsused ja Nobeli preemia laureaadid. Koomik ja Oscarite gala õhtujuht Jimmy Kimmel kaotas 5 : 2 dieedi abil 11 kilogrammi ja on saavutatud kaalu säilitanud, piirates kalorite hulka kahel päeval nädalas. Ta rääkis hiljuti Men’s Journalile, et dieedi pidamine aitab toitu rohkem väärtustada. Näitleja

Benedict Cumberbatch rääkis aga, et ta pidas dieeti Sherlocki pärast*.

NHSi veebileht, mis pidas varem 5 : 2 dieeti moeröögatuks, kirjutab nüüd oma „Top Diets Review’s”, et kahel päeval režiimist kinni pidada on lihtsam kui seitsmel päeval, mis teeb lihtsamaks ka eduka kaalukaotamise.

Tasub veel lisada, et kaks päeva piiratud toitumist nädalas võib aidata vähendada keharasva, insuliiniresistentsust ja ravida teisigi kroonilisi haigusi.¹

5 : 2 dieedilt 8-nädalasele veresuhkrudieedile

Mulle hakkas vahelduv paastumine huvi pakkuma, kui avastasin juhusliku vereanalüüsi tõttu, et mul on 2. tüüpi diabeet. Arst ütles, et pean hakkama ravimeid võtma. See oli mulle šokk, sest minu ülekaaluline isa haigestus diabeeti viiekümneandates eluaastates ja suri selle tüsistuste tõttu 74-aastaselt. Ma ei tahtnud samamoodi lõpetada.

Seega asusin otsima ravimitevaba lahendust, mis aitaks „ravida” diabeeti, ja nii kuulsingi esimest korda perioodilisest paastumisest, mis aitab kaalu langetada ja mõjub üldse tervele hästi. See kõlas nii huvitavalt, et otsustasin veenda BBCd lubama mul teha teaduslikku dokumentaalsaadet pealkirjaga „Eat, Fast, Live Longer” („Söö, paastu, ela kauem”), milles saaksin ise olla katsejänes.

Katsetasin palju vahelduva paastumise mooduseid, enne kui otsustasin 5 : 2 kasuks. Selle lähenemisega kaotasin 9 kg ja sain veresuhkru taas normi, ning seda kõike ilma ravimiteta.

Paar aastat hiljem juhtusin lugema uut jahmatavat teadustööd,

* Benedict Cumberbatch mängis Sherlock Holmesi seriaalis „Sherlock”. *Toim.*

mille autoriks on Newcastle'i ülikooli diabeediuurija professor Roy Taylor. Ta ütles mulle, et ma olin saanud diabeedist jagu vaid tänu sellele, et olin kaalus alla võtnud palju ja kiirelt. Ta oli teinud uuringuid, mis näitasid, et kui kaotada enam kui 10% kehakaalust (nagu tegin minagi), kaob rasv nii maksast kui ka pankreasest ja tervis taastub.

Kui ma Royga esimest korda kohtusin, oli ta äsja alustanud mastaapset katset, lootes tõestada, et 800 kalori tarbimine päevas kiire kaalulangetuse eesmärgil ei aita üksnes kõvasti kaalu langetada, vaid aitab ka enamikul 2. tüüpi diabeediga patsientidel veresuhkru normi saada, ilma et ravimeid oleks vaja.

See on revolutsiooniline, sest enamik arste usub, et 2. tüüpi diabeet on ravimatu ja ainuke viis seda leevendada on ravimite võtmine.

Roy teadustöö veenis mind sedavõrd, et tema abiga kirjutasin raamatu „8-nädalane veresuhkrudieet” (Tänapäev; 2017). Selles raamatus, mis on suunatud inimestele, kes põevad 2. tüüpi diabeeti või eeldiabeeti (kui veresuhkru tase on kõrge, aga diabeedi väljakujunemist näitav piir on ületamata), kirjeldan ma, kuidas kiiresti kaalu langetada, süües päeva jooksul vaid 800 kalorit. Sellestki raamatust sai rahvusvaheline bestseller ja tuhanded inimesed, kes programmi läbi tegid, on saanud oma veresuhkru taseme taas ilma ravimiteta kontrolli alla. Seda raamatut soovitavad nii arstid, medõed kui ka diabeediarstid. Minu abikaasa Clare, kes töötab perearstina, aitab selle lähenemisega muuta paremaks sadade patsientide elu. Üks tema patsient võttis kaalus alla lausa nii palju, et Clare ei tundnud teda enam ära! Ta usub tulihingeliselt, et toit võib muuta elusid, ning koostas raamatu tarbeks lausa uusi retsepte.

Mida uut siin leidub?

Ennekõike leidub siin uut ja jahmatavat teaduslikku materjali. Ajal, mil kirjutasin raamatud „Paastudieet” ja „8-nädalane veresuhkrudieet”, kogusin vahelduva paastumise kohta rohkesti igakülgset infot.

Teaduslikud uuringud nõuavad palju aega. Professor Taylor alustas suurt diabeediuuringut 2014. aastal, aga tulemused avaldati alles 2018. aastal, ja teatan rõõmuga, et need olid isegi paremad, kui oskasin oodata (vaadake 4. peatükki). Hiljuti näitasid veel kaks ulatuslikku uuringut 800 kalori dieedi kasulikkust kiirel kehakaalu langetamisel, isegi kui inimene ei põe diabeeti. On tehtud arvukalt uusi uuringuid, näitamaks 5 : 2 dieedi tervisekasusid.

Sellepärast otsustasingi kuus aastat hiljem täiendada oma esimest kaht raamatut ja siduda viimaste teadustööde parimad ideed kokku üheks lihtsasti järgitavaks programmiks. Uue programmi nimeks sai „Kiire 800”. See sisaldab küll 5 : 2 dieeti, aga toetub palju muu hulgas ka kergemini ette võetavatele 800-kalorilistele paastupäevadele. Kava koostamisel oli eesmärgiks luua lihtne ja tõhus viis, kuidas saada lahti rasvast ja elada tulevikus tervislikumalt.

„Kiire 800”

„Kiire 800” läbimiseks on erinevaid mooduseid ja 7. peatükis tutvustan ma arvukaid võimalusi, kuidas mugandada programmi enda vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni järgi.

Kõikide võimaluste ühiseks jooneks on 800-kalorilised paastupäevad. Seda just sellepärast, et maagiline number 800 on eduka dieedipidamise võtmeks – see on piisavalt kõrge, et

olla teostatav ja jätkusuutlik, samas piisavalt madal, et tekiks soovitud muudatused ainevahetuses.

Pärast raamatu esimese osa läbilugemist peate otsustama, kui intensiivselt soovite programmi läbida – st kui mitu 800-kalorilist paastupäeva peate algul nädalas tegema ja kuidas seda edaspidi kohandada.

Kiireks kaalulangetamiseks, muidugi seni, kuni see on teie kehale ohutu (vaadake lehekülge 72), tuleks eesmärgiks seada tarbida iga päev 800 kalorit. Selle režiimiga tulete ohutult toime nädalaid ja isegi kuid. See meetod sobib teile, kui soovite kaalus palju alla võtta, ent teil on asjaga kiire, põete eeldiabeeti või 2. tüüpi diabeeti, teil on rasvunud maks, soovite alustada kaalulangetamist suurejooneliselt, või kui teie senine kaalulangetamiskava ei anna enam tulemusi.

800 kaloriga päevas on inimene suuteline kaotama kahe nädalaga 5 kg, nelja nädalaga 9 kg ja kaheksa nädalaga 14 kg, millest enamiku moodustab rasv. Kiiret kaalulangetamist peetakse tihti „krahhidieediks”, aga tahan teile näidata, et õigesti toimides on see täiesti ohutu.

Siiski ei suuda või ei soovi igaüks jääda 800 kalori juurde päevas just kuigi kauaks. Nii et kui olete paar nädalat kiirelt kaalu langetanud, soovitan teil minna dieedile, mida kutsun „Uueks 5 : 2 dieediks”. Kalorikogus, mille töötasin välja „Paastudieedi” jaoks – 500–600 kalorit kaks korda nädalas –, põhines muuhulgas inimkatsetel, kuid enamjaolt siiski loomkatsetel. Ehkki selline dieet on tõhus, on see osale inimestele ikkagi liiga raske. Sellepärast soovitan nüüd jääda kahel päeval nädalas 800 kalori piiresse. Kas sedasi saate ikkagi kiirelt kaalu kaotada? Jah, eriti kui alustate kiire kaalulangetamise programmiga ja liigute seejärel edasi „Uue 5 : 2 dieedi” juurde.

Vähese süsivesikusisaldusega Vahemere dieet

Raamatu lõpus leiduvad maitsvate toitude retseptid pakuvad piisavat kõhutäit, andes päevas kokku 800 kalorit. Kõik retseptid põhinevad vähese süsivesiku-, ent kõrge valgusisaldusega Vahemere köögil.

Ma olen sellisest toitumisviisist niivõrd huvitatud just sellepärast, et see võimaldab kaalulangetamise ajal säilitada lihasmassi ja pidurdada ainevahetuse kokkukukkumist. Pikas perspektiivis tähendab see, et kaal ei tule nii lihtsalt tagasi. Lisaks ei nõua säärane toitumisviis mõne toidugrupi kõrvaljätmist, mistõttu usun, et see dieet on palju jätkusuutlikum.

Eelkõige soovin, et te eksperimenteeriksite „Kiire 800ga”. Kõigil meil on erinevad vajadused ja nõudmised. Minu programm põhineb uuemal teadusel, aga on samas väga pragmaatiline. Lõppude lõpuks on parim dieet just selline, mida suudate järgida ja mis sobib teie elustiiliga kõige paremini.

„Kiire 800” programmi teised komponendid

Peale selle, et purustan laialt levinud müüte dieedipidamisest ja kaalutõusust ning viin teid kurssi uuemate uuringutega, tahan teile tutvustada võrdlemisi uut vahelduva paastumise vormi, mida kutsutakse ajaliselt piiratud toitumiseks (APT).

APT on internetis populaarsust kogunud eriti just alla 30-aastaste inimeste hulgas, kes pööravad oma kehale rohkem tähelepanu. See tähendab, et inimene tarbib igapäevase vajaliku kalorihulga üpris kitsas ajavahemikus, enamasti 8 kuni 12 tunni jooksul. See pikendab tavalist üleöö paastumist (aega, mil te magate ega söö midagi) ning annab teie kehale võimaluse rasvu põletada ja taastuda.

APT ei ole 5 : 2 dieedi alternatiiv, pigem täiendab seda. Täpsemalt tuleb APTst juttu 2. peatükis.

Lisaks kirjutan täpsemalt ketoosi olulisusest – kuidas veenda oma keha lülituma ümber nii, et suhkrute kasutamise asemel põletataks energia saamiseks rasvu ketokehade kujul. See on vahelduva paastumise edu võtmeks. Samuti selgus, et see on üllatavalt hea nii kehale kui ka ajule. Aga selleks tuleb toimida õigesti.

Miks ei peaks kaalu langetama ainult edevusest

Vahelduva paastu taga peituvad sügavamad põhjused kui lihtsalt kaalu langetamine (kirjutan nendest edaspidi), ent enim kasu lõikavad paastust tõenäoliselt just need, kellel on probleeme ülekaalulisusega, täpsemalt inimesed, kellele on liiga palju rasva tekkinud piha ümber (st sisemist, sisikonnarasva).

On täiesti mõisteta, et dieedipidamisse suhtutakse skeptiliselt – nimelt usutakse, et need ei mõju kunagi. Ja pealegi, kas kaalu ei langetata üksnes edevuse pärast?

Kindlasti on olemas ohtralt ebatõhusaid dieete – loodetavasti veenan teid, et see pole üks neist. Mis puutub edevusse, siis pole midagi halba selles, kui inimene tahab parem välja näha, aga „Kiire 800” tõeline eesmärk on muuta teie elustiili tervislikumaks. Isegi väikesed muudatused on olulised.

Uuringud näitavad, et kui olete ülekaaluline või rasvunud, aitab 5% kehakaalu langetamine

- alandada vererõhku ja veres leiduvate triglütseriidide taset (vere rasvasisaldust), mis omakorda vähendab südamerahanduse ja insuldi riski.

- vähendada vähki haigestumise riski. Kui kehas on liiga palju rasva, põhjustab see hormoonide ja põletikku tekitavate ainete vabastamist, mis soodustab vähi tekkimist. Cancer UK andmetel on paljud vähijuhtumid seotud ülekaalulisuse või rasvumisega, kaasa arvatud kaks levinumat vähitüüpi: rinna- ja jämesoolevähk.
- paremini magada. Kui olete minusugune, siis ei kogune rasvad mitte ainult kõhu, vaid ka kaela ümber. Paks kael paneb tõenäoliselt norskama (mis segab teie partneri und) ja suurema tõenäosusega põhjustab see tülikat uneapnoed – häiret, mis põhjustab magamise ajal hingamiskatkestusi. 2014. aastal tehtud uuringu järgi magavad inimesed, kes kaotavad 5% või enamgi oma kehakaalust, umbes 20 minutit kauem ja nende uni on parema kvaliteediga.
- vähendada 2. tüüpi diabeedi tekkimist. Ühe ulatusliku uuringu käigus selgus, et eeldiabeediga inimestel (kõrgeenenud veresuhkru tase ei ületa diabeedi alampiiri), kes kaotasid enam kui 5% kehakaalust, on 58% väiksem tõenäosus haigestuda 2. tüüpi diabeeti kui neil, kes ei langeta kaalu.
- suurendada sugutungit. Mitte ainult sellepärast, et näete ihaldusväärsem välja, vaid ka hormonaalsete muutuste tõttu ja suurenenud vereringe pärast suguelundites.

Pluss-suuruses mina

Enamasti soovitan üksnes seda, mida olen ise järele proovinud, sest nõnda saan teada, kui praktilised (või mittepraktilised) mu soovitused tegelikult on.

Kui hakkasin selle raamatu tarbeks materjali koguma, mõtlesin ma, mis juhtuks, kui laseksin end käest, võtaksin kaalus juurde ja seejärel püüaksin jälle kaalu kaotada, võttes selleks appi „Kiire 800”.

Seda ma tegingi. Mõistust ma päris ei kaotanud, aga hakkasin rohkem sööma röstsaiat, pastat ja näkse. Alguses suuri muudatusi ei toimunud. Mu keha tundis ilmselgelt rõõmu uuest madalast kaalust ega tahtnud lasta mul õhupalliks muutuda. Ent umbes kuu möödudes hakkas kaal vargsi kerkima. Mul läks peaaegu neli kuud, et võtta kaalus juurde enam kui 6 kg, ja siis tikkus veresuhkru tase jälle diabeedinäitajate piiresse, vererõhk oli taas ohtlikult kõrge, magasin kohutavalt halvasti ning olin loid ja pahur. Kui tahate näha, milline ma siis välja nägin, külastage veebilehte thefast800.com.

Minu naine Clare ütles, et on aeg lõpetada. Seega tegin algust „Kiire 800ga” ja tulemused olid drastilised (vaadake lehekülge 139).

Minu taustast

Ma õppisin Londonis arstiks, aga olen palju aastaid töötanud teadusajakirjanikuna ajalehtede ja televisiooni heaks. Tööelus püüan lahti mõtestada keerulisi ja tihtilugu vasturääkivaid väiteid tervisest.

Seetõttu suhtlen sageli juhtivate arstide, kaalulangetamisspetsialistide ja toitumisuuringute tegijatega üle kogu maa. Mõnega neist olen teinud koostööd, et korraldada algupäraseid uuringuid eeskätt toidu ja tervise valdkonnas.

Kõik, mida ma kirjutan, põhineb kõige uuemal teadustööl – see raamat sai teoks vaid tänu töökatele teadlastele, kes

nõustused mind viima kurssi uusimate avastustega – ja nagu raamatu lõpus näha, viitan ma palju teaduslikele töödele. Te ei pea neid viiteid läbi lugema, kuid need on seal olemas, juhuks kui soovite ise minu väidetes veenduda.

Nendele inimestele, kes on segaduses, miks on meedias nii palju vasturääkivaid väiteid tervise kohta, lisasin raamatu lõppu peatüki tõendusmaterjalide usaldatavuse kohta (vaadake lehekülge 240). Seal selgitan ma, mida kujutab endast juhuvalikuga kontrolluuring ja miks on see usaldusväärsem kui valitsuse suunised, loomkatsed või juhtkontrolluuring.

Lisaks leiate raamatust läbivalt juhtumiuuringuid ja lugusid inimestelt, kes on minuga ühendust võtnud, et jagada näpunäiteid ning rääkida, kuidas neil dieet edeneb. Olen avastanud, et veebileht on uskumatult kasulik koos aktiivse kogukonnaga, kus üksnes ei toetata teineteist, vaid jäetakse ka pidevat tagasisidet oma tegevuste kohta.

Me oleme sotsiaalsed loomad ning parim viis kaalu langetada ja tervislikumaid harjumusi kujundada on teistega suhtlemine. Tõendusmaterjali põhjal saab väita, et mida rohkem teid toetatakse, seda edukam on tõenäoliselt ka teie dieet, see pärast lõime veebilehel thefast800.com interaktiivse foorumi, kus jagame nõuandeid, retsepte, toitumiskavasid ja erinevaid jälgimisvõimalusi. Tulge ja liituge meiega.