

LÕPETAGE DIEEDID,
ELAGE TERVISLIKULT

Lõpetage dieedid, elage tervislikult

JOEL FUHRMAN, MD

Inglise keelest tõlkinud Ragne Kepler



Originaali tiitel:
The end of dieting: How to Live for Life
HarperCollins
Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates Baltic.

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D

**Eestikeelse tõlke konsultant
toitumisnõustaja Rain Vainik**

Toimetanud Katrin Naber
Kujundanud Villu Koskaru

Tõlge eesti keelde © Ragne Kepler ja Tänapäev, 2017

ISBN 978-9949-85-242-0

www.tnp.ee

Trükitud AS Pakett trükikojas

Selle raamatu eesmärk pole asendada arsti nõuannet, vaid see on mõeldud kasutamiseks üldharival eesmärgil. Kui võtate ravimeid või kui teil avalduvad mis tahes sümptomid, mis võivad vajada diagnoosi või arstiabi, tuleks kindlasti pöörduda arsti poole. See raamat oli päevakohane 2010. aasta oktoobri seisuga ning osa siin toodud andmetest võib vananeda vastavalt sellele, kuidas muutub kättesaadavaks uus informatsioon uuringute, kogemuste või toodete koostise muutumise näol. Kõige uuemat teavet oma tervise ja ravi kohta peaksite küsima oma arstilt või tervishoiuasjatundjalt.

Kuigi raamatu autor on teinud kõik, et tagada info täpsus, ei vastuta raamatu väljaandjad ega konsultandid selle raamatu kasutamisega seonduva eest.

Pühendatud TK-le

Pühendan selle raamatu kõigile neile, kes soovivad meie planeedi ja selle asukate elu päästa ja parandada. Aidaku meie ühised pingutused olla meie lastel ja tulevastel põlvedel tervemad ja näha paremat tulevikku.

Sisukord

9	Dieedipidamise lõpp
12	Sissejuhatus
29	Esimene peatükk. Toksiline nälg
49	Teine peatükk. Dieedimüüdid
89	Kolmas peatükk. Lõpetage dieedid
119	Neljas peatükk. Eheda toidu vägi
147	Viies peatükk. Toitumisteadlikkuse kujundamine
177	Kuues peatükk. Tegevusplaan
221	Seitsmes peatükk. Retseptid
298	Epiloog
302	Lisa: Kaaludes toidulisandeid
313	Märkused
344	Tänuõnad

Dieedipidamise lõpp

Meid on tüsatud.

Dieedid ei toimi ja need on tervisele kahjulikud.

Kõik dieedid on määratud nurjuma, olgu siis tegemist kalorite lugemise, portsjonite kaalumise või toidus sisalduvate rasvade, süsivesikute ja valkude kombineerimisega. Isegi kui te võtate nautuke kaalus alla, tulevad kaotatud kilod harilikult paari aastaga tagasi – ja siis juba kuhjaga. Õigupoolest on neid, kel õnnestub dieedipidamisega kaalu langetada ja seejärel tulemust kogu ülejäänud elu hoida, vähem kui kaks inimest sajast.¹ Vähem kui kaks sajast! Seda on alla kahe protsendi, mis tähendab, et üle 98 protsendi kaalulangetajatest võtavad hiljem uuesti juurde, mis on sageli ebatervislikum kui üldse alla võtmata jätmine.

Kaalu pidev kõikumine ja suured muutused toitumises on ohtlikud ja võivad suurendada südame-veresoonkonnahaiguste riski.² Teisisõnu – me sõna otseses mõttes hävitame ennast peenikest pihta taga ajades.

Miljardidollari dieeditööstus on oma trendikate söö-seda-mitte-toda ettekirjutustega ja kuulsuste kaalujälgimisprogrammidega kõvas hoos, ajades segi meie arusaama toitumisest ja müües meile ajutisi lahendusi, mis jätab pikaks ajaks tervisele oma jälje.

Ja me oleme neid uskuma jäänud, oleme alla neelanud nii konksu, õngenööri kui ka õngetina.

Selle tulemusena on meie vööümberrõõd suurem ja me seisame silmitsi järjest laieneva üleilmse infarkti-, insuldi-, diabeedi- ja vähiepideemiaga. Kuid asi pole selles, et meie ise oleks dieediga põrunud, hoopis dieet on meid alt vedanud.

Leian, et väärime paremat – paremat informatsiooni, paremat toitu, paremat tervist. Väärime sellist teavet, millest on nii palju kasu, et rohkem pole vaja dieeti pidada.

Kvaliteetsem toitumine kujundab organismi ümber, aidates toidusõltuvusest ja himudest lõplikult jagu saada. Minu toitumisteadlik^{a)} söömisviis rahuldab igasugust nälga. Hakates sööma tervislikke ja toitainerikkaid toite, näiteks köögi- ja puuvilju, kaunvilju, pähkleid ja seemneid, küllastate oma organismi vitamiinide, mineraalide ja fütokeemikaalidega – need on ained, mida teie organism nii väga vajab. Muutus ei väljendu üksnes kaalulanguses, ka teie toidueelistused muutuvad ja selle asemel, et süüa haigusi põhjustavaid toite, tekib teil isu tervislike ja kasulike toitude järele. Söögid, mis teile kunagi palju tähendasid, kaotavad oma võlu. Ühes vöökohta ümberrõõdu kahanemisega hakkavad kaduma ka teie kehvad, emotsioonidest mõjutatud toitumisharjumused.

Teadlikult toitudes on pea võimatu olla ülekaaluline, sest siis sööte selleks, et rahuldada tõelist nälga, mitte sõltuvust tekitavaid himusid. Ja võite süüa palju, sest need söögid on toitainerikkad, aga madala kalorsusega. Te saate kõhu täis ja olete rahul.

Järgnevalt hakkab lahti seletama saladusi, kuidas see organismi ümberhäälestamine peaks toimuma, ja ma luban, et aitan teil saavutada edu, mida väärivate. Jätke esialgu kõik minu hoolde. Tean, et varem proovitu pole teid aidanud. Esmalt peab muutma mõtlemist ja ma näitan teile, kuidas seda teha. Te ei

a) Inglise keel *nutritarian* – autori nutikas sõnalooming. *Rain Vainik*

pea mõtlema, mida süüa, las mina teen need otsused teie eest. Säätke end dieedipidamise stressist ja pidevast valimisest, mida süüa ja mida mitte. Ärge mõelge sellele, kuidas teil läheb või kas toidud, mida sööte, mõjuvad. Lihtsalt sööge neid. Nädalaga hakkab maagia toimima.

„Lõpetage dieedipidamine” on raamat elustiilist, mida väär-rite. Järgnevatel lehekülgedel toodud toidunormid ja nõuanded ei säästa teid mitte üksnes dieedipidamisest, vaid aitavad ka haigustest hoiduda või terveneda. Ja kõige parem on see, et minu toitumissoovitusi on võimalik kohandada teie toidueelistuste ja isiklike toitumist puudutavate vajadustega, mis laseb teil seista õiguse eest heale tervisele.

Sissejuhatus

Minu raamatut „Eat to Live” („Süüa, et elada”) on alates selle ilmumisest 2003. aastal müüdud rohkem kui miljon eksemplari ja see on tõlgitud kuueteistkümmesse keelde. See on tõusnud New York Timesi edetabelite tippu ja püsinud seal aastaid, samas kui sajad või koguni tuhanded teised dieediraamatud on tulnud ja läinud.

Sellegipoolest ei jahtinud ma mainitud raamatuga kuulsust ega edu. Hakates raamatut „Süüa, et elada” kirjutama, tahtsin lihtsalt inimesi harida ja motiveerida neid tegutsema parema tervise nimel, ükskõik kas nad tahtsid kaalus alla võtta, ennast hästi tunda või vabaneda kroonilisest haigusest. Mul polnud aimugi, et see raamat võiks osutuda edukaks või saada vastukaja nii paljudelt inimestelt maailmas. Paistis, et seda fraasi – süüa, et elada – hakati kasutama, rääkimaks selles raamatus üksikasjalikult käsitletud tulemuslikust toitumisviisist. Saan senimaani lõputuna näival hulgal elektron- ja paberkirju, milles kirjeldatakse tänu raamatule saavutatud imelisi muutusi tervises.

„Süüa, et elada” populaarsuse saladus on lihtne: see ei luba kiiret tulemust. Erinevalt moedieetidest, mis töötavad kiiret ja kohest tulemust, räägitakse raamatus „Süüa, et elada” tervislikust toitumisest, et suurendada seeläbi lugeja toitumisharidust.

Raamatus antakse lugejatele üle oskused, kuidas kaalu valitseda ja ise oma tervist kontrollida.

„Süüa, et elada” keskmeks on lihtne tervisevõrrand, mis on ühtlasi minu toitumisprogrammi tuum:

$$\text{Tervis} = \text{Toitained} / \text{Kalorid}$$

Teie tervis sõltub söödavate toitainete hulgast, mis on jagatud tarbitud kaloritega.

Mina nimetan seda toitainetiheduseks. Inimene saab toidust nii toitaineid kui ka kaloreid (energiat). Kõik kalorid pärinevad kolmest allikast: süsivesikutest, rasvadest ja valkudest. Toitained seevastu pärinevad kalorivabadest allikatest: vitamiinidest, mineraalidest, kiudainetest ja fütokeemikaalidest – looduslikult taimedes leiduvatest ühenditest. Need kalorivabad toidained on tervise koha pealt elulise tähtsusega. Kui toitainete hulk kalorite suhtes on suur, sulab rasv ära ja tervis taastub. Mida rohkem toitainerikkaid sööke tarbite, seda vähesemate kaloritega rahuldute ja seda vähem himustate rammusaid ja kõrge kalorsusega roogasid.

Kõrge toitainesisaldusega söögid aeglustavad vananemisprotsessi, toetavad rakkude taastumist, vähendavad põletikke ja aitavad organismil vabaneda mürkidest. Kõrge toitainesisaldusega kalorivaesed toidud sisaldavad suurel hulgal kiudaineid ja võtavad kõhus palju ruumi. Süües suuremas koguses, kustutate nälga ja vähendate isu. Rahuldades organismi mikroelementide vajaduse, kahandate oma isusid, mida mina nimetan „toksiliseks näljaks” – see sunnib meid tarbima rohkem kaloreid, kui vajame, sealjuures enamasti töödeldud toitadena, mis võivad lisaks muudele vaevustele tekitada vähki ja südamehaiguseid.

Nähes, kuidas „Süüa, et elada” on innustanud nii paljusid inimesi oma toitumist muutma, mitte üksnes ei kinnitanud

mu järeldusi, et toitainerikkad söögid tagavad hea tervise, vaid pakkus ka olulisi tõendeid, et see lähenemisviis toimib. Miski ei tunnista sel moel toitumise jõudu rohkem kui näited inimestest, kes neid teadmisi iga päev rakendavad. Tuhanded mehed ja naised on võtnud ilma suurema vaevata püsivalt kaalus alla. Näiteks kaalus üks lugeja, Scott, kunagi 226 kilogrammi. Ta polnud võimeline ise oma kingapaelu siduma. Ta hingas vaevaliselt ja suutis järjest teha vaid üheksa sammu. Scott oli kolmekümne kaheksa aastane. Arst oli talle öelnud, et kui ta ei lähe maovähenduslõikusele, sureb ta suure tõenäosusega poole aasta jooksul. Scott heitis arsti nõuande kõrvale ja otsustas selle asemel muuta oma mõtlemist toidust ja arusaama söömisest, järgides minu toiteainerikka toitumise kava, mis tagas talle kõik vajalikud toitained, valgud ja vitamiinid, et olla hea tervise juures. Nüüd sööb Scott tervislikult, võib süüa nii palju, kui tahab, ja kaalumist täielikult ignoreerida. Kui varem suutis ta vaevu kõndida, siis praegu kaalub Scott 80 kg ja armastab liikuda.

Tavaliselt võtavad mu patsiendid oma toitumisharjumusi muutes esimese kuue nädalaga kaalus alla peaaegu 10 kg. Ja see on kõigest algus. Veelgi olulisem on aga see, et nad tervevad enamasti mitmetest haigustest – allergiast, astmast, aknest, peavaludest, kõrgest vererõhust, suhkruhaigusest, reflukshaigusest, luupusest, neerupuudulikkusest, psoriaasist, stenokardiast, kardiomiopaatiasist ja hulgiskleroosist – ja võivad vähehaaval loobuda neile määratud ravimitest.

Ehkki ma olen toiteainerikast toitumist kaua uurinud ja kasutanud, pean isegi mina tunnistama, et olen üllatunud mõningatest erakordsetest paranemistest, millest inimesed on mulle rääkinud. Kunagi küsis keegi minult, kas mikroelementiderikka toitumise korral võiksid tema hallid juuksed uuesti pruuniks minna. „Seda küll mitte,” vastasin mina. Aga võta näpust – kaks inimest väitsid minu netifoorumis, et nendega on see juhtunud.

Ma ei suutnud neid uskuda. Ühel teisel patsiendil oli enne minu soovitatud toitumisviisi olnud C-hepatiit. Ma ei uskunud, et toitainerikas söömine võiks aidata vabaneda hepatiidi infektsioonist ja maksakahjustusest. Lasin tal vereproovi kolm korda uuesti teha, et uskuma jääda. Nägemine, kuidas inimesed on tervenenud haigustest, mida peetakse pöördumatuks, tekitas põnevust ja suurendas veendumust, et see oivaline toitumisviis võib tuua kaasa meditsiinilisi muutusi miljonitele ameeriklastele.

Tulemused ja edulood on hämmastavad. Need on lood eri taustaga ja erinevas eas inimestest, kes alustasid oma teekonda erinevatel põhjustel. Neid ühendab see, et praeguseks on neil kõigil suurepärase tervis.

Vaatamata „Süüa, et elada“ edule sain kiiresti aru, et teaduspõhine toitumisteave pole piisav. Miks siis, kuigi see teave on nii laiale hulgale inimestele kättesaadav, ei tunnista paljud ikkagi vajadust oma tervist hoida ja kaalus alla võtta? Miks ei suudeta ega tahetagi midagi muuta? Miks tahetakse säilitada ebatervislikke harjumusi? Miks lükatakse tagasi kõigutamatu, teaduslik ja väga tulemuslik nõuanne? Ma ütlen teile, miks. Toidueelistuse ja toidusõltuvuse vägeva kaksikvõimu tõttu.

Tüüpilisele ohvrile omaselt meeldivad meile asjad, mis meid tegelikult hävitavad, antud juhul ebatervislik toit. Ebatervislikud toitumisharjumused ja toidusõltuvus on saanud meie mõtlemise oma võimusesse ja sõltuvus teatud toitudest on tihti sama hävitav, kui mis tahes muu sõltuvus.

Tavapärase ameerika toit (TAT)^{b)} tapab meid. Selle asemel, et tagada meie esmane vajadus – olla terve –, on see kujundanud rahva, kes peab tõbesid ja kroonilisi haigusi möödapääsmatuks loomulikuks ealiseks iseärasuseks. Ülekaalulisus on 2. tüüpi suhkruhaiguse peamine põhjus, see kiirendab ateroskleroosi ja suremust südamehaigustesse. Ülekaalulisusest võib juba mõne

b) Inglise *The Standard American Diet (SAD)*. Rain Vainik

aasta pärast saada suitsetamise asemel peamine surmapõhjus Ameerika Ühendriikides.¹

Viiekümnendaks eluaastaks tarvitab enamik ameeriklasi arstide määratud ravimeid ja peaaegu pooled ameeriklastest surevad infarkti või insuldi tõttu. Teie ei pea olema üks neist. Kaksikümmend kaheksa miljonit ameeriklast kannatab osteoartroosi sandistava valu käes. Teie ei pea olema nende hulgas. Kolmkümmend viis miljonit ameeriklast põeb kroonilist peavalu. Teie ei pea seda tegema. Te lihtsalt ei pea haige olema.

Tänapäeval kannatab 475 miljonit täiskasvanut üle terve maailma rasvumise all. Alates 1980. aastast on nende hulk kasvanud 50%. Samal ajal, kui ülekaaluliste täiskasvanute hulk läheneb kiiresti miljardile, on ka juba 200 miljonit kooliealist last ülekaalulised, mis tähendab, et peaaegu 1,7 miljardit inimest on kas ülekaalulised või rasvunud. Peaaegu 1,7 miljardit inimest!

Riikliku terviseinstituudi (NIH) andmetel on ainuüksi Ameerika Ühendriikides kaks kolmandikku rahvastikust ülekaaluline. Aga see pole veel kõik. Nii NIH kui ka Maailma Terviseorganisatsioon defineerivad ülekaalulisena inimest, kelle kehamassiindeks (KMI) on rohkem kui 25. See tähendab, et 165 cm pikkuse naise puhul peetakse normaalseks, kui ta kaalub 68 kg, 183 cm pikkuse mehe puhul peetakse normaalseks kehakaaluks 80 kg. Sel mehel ja naisel võib olla puusadel ja kõhul 10–15 kg haigust põhjustavat rasva, aga kaasaegsete standardite järgi peetakse teda ikkagi terveks ja heas vormiks olevaks. Vaadates ühiskondasid või inimrühmasid, kes elavad keskmisest kauem, näete, et nende keskmine KMI jääb vahemikku 18–22, mis on kaugel Ameerika standardist. Näiteks Okinawa 100-aastaste uuringus, milles vaadeldi 25 aasta vältel, alates 1970ndatest kuni aastani 2001, rohkem kui kuutsada 100-aastast okinawalast Jaapanis, leiti, et uurimisaluste keskmine KMI oli 20,4. Sarnasele tulemusele jõuti ka adventistide terviseuuringus, milles uuriti seitsmenda päeva adventiste, kes on suures osas taimetoitlased.