

Schudnite, utište svoje chůfky na sladké,
naberte energiu a pritom stále jedzte, čo milujete

GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA



Udržte hladinu cukru v krvi v rovnováhe a váš život sa zmení

JESSIE INCHAUSPÉ

Schudnite, utíšte svoje chůtky na sladké,
naberte energiu a pritom stále jedzte, čo milujete

GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA



Udržte hladinu cukru v krvi v rovnováhe a váš život sa zmení

JESSIE INCHAUSPÉ

Svedectvá

GLUKÓZOVEJ BOHYNE

a jej komunity na Instagrame

Tieto svedectvá sú založené na úspechoch jednotlivcov, účinnok uvedených tipov sa môže líšiť.

„Vyskúšala som Jessiene tipy a po niekoľkých dňoch som prestala maškrtiť. Môj život sa naisto zmenil.“ **Laura, 63**

„Jedávam cestoviny a chudnem. Lepšie to už ani nemôže byť.“ **Jasmin, 20**

„Po dvoch rokoch konečne pravidelne ovulujem. Schudla som 15 kíl. Vyčistila sa mi pleť. Mentálne sa cítim ešte omnoho lepšie. Jessiene poznatky mi zmenili život. Už nikdy sa nevrátim k predošlému spôsobu stravovania!“ **Heather, 31**

„Jessie mi ukázala, že dokážem ovplyvniť príznaky menopauzy. Priatelia mi tvrdili, že nikdy neschudnem nabraté kilá. Vďaka Jessie som im dokázala pravý opak! S jej glukózovými tipmi som schudla 4 kilá, spávam ako kedysi, cítim sa úžasne a poobede už nemám nutkanie zdriemnuť si. Cítim sa dokonca lepšie ako pred menopauzou.“ **Bernadette, 55**

„Pred 16 rokmi mi po treťom tehotenstve diagnostikovali cukrovku 2. typu. Môj stav sa postupne zhoršoval. Začala som sa riadiť Jessienymi radami a po 4 mesiacoch mi glykémia nalačno klesla z 200 mg/dL na 110 mg/dL. Inými slovami, z ťažkej cukrovky som zrazu už žiadnu cukrovku nemala. Sama som dokázala zvrátiť svoj zdravotný stav!“

Fatemeh, 51

„Informácie, ktoré menia život... Za dva mesiace som schudla 15 kíl! Moje časté migrény sa výrazne zmiernili a mám energiu na rozdávanie. Cítim sa lepšie, ako kedykoľvek predtým.“

Annalaura, 49

„Po 4 mesiacoch dodržiavania Jessienych glukózových rád som bez námahy schudla 6 kíl. Vyčistila sa mi pleť a po prvý raz od puberty mám normálne hodnoty štítnej žľazy (z 8,7 mIU/L TSH na 4,4 mIU/L). Nikdy som sa necítila lepšie.“

Tamara, 31

„Mám 64 rokov a prekonal som rakovinu prsníka. Mám problémy so srdcom, glukózou a štítnou žľazou. Síce beriem hormonálne supresory, no v priebehu troch mesiacov sa mi podarilo schudnúť 8 kíl pomocou smiešne jednoduchých zmien v stravovaní, ktoré Jessie tak dobre vysvetľuje. Od pôrodu som nikdy nebola taká chudá a doktor tvrdí, že môj krvný obraz sa podobá ‚pätnástročnej žene‘. Sama tomu nemôžem uveriť! Jessie, ďakujem ti. Zmenila si mi život.“

Dovra, 64

„Som diabetička. Po raňajkách mi cukor zvykol vyskočiť na 300 mg/dL. Vďaka Jessie som sa naučila udržať hladinu glukózy v rovnováhe a za tri mesiace moje hodnoty HbA1c klesli zo 7,4 percenta na 5,1 percenta... Už sa nerozčuľujem a nehnevám sa na rodinu a priateľov. Konečne môžem byť osobou, ktorou chcem byť.“

Lucy, 24

„V 29. týždni tehotenstva mi diagnostikovali tehotenskú cukrovku. Po mesiaci Jessiených odporúčaní sa veľa zmenilo: tak dobre som sa v tehotenstve ešte necítila. Nie som napuchnutá, hladinu cukru v krvi mám pod kontrolou, moja doktorka je spokojná a čo je najdôležitejšie, už sa nebojím. Všetkým budúcim mamičkám vrelo odporúčam Jessiene tipy.“

Paulina, 39

„Nedokážem slovami popísať, ako veľmi mi Jessiene tipy zmenili život. Pred dvomi rokmi som prestala brať antikoncepciu, pretože sme si chceli založiť rodinu. Predpokladala som, že to bude jednoduché, lenže nedostala som menštruáciu. Po roku som sa objednala na vyšetrenie. Diagnostikovali mi inzulínovú rezistenciu a syndróm polycystických ovárií (PCOS). Ťažko som to znášala. Našťastie som objavila Jessienu stránku a znovu našla nádej... Začala som sa stravovať podľa jej odporúčaní a už po dvoch mesiacoch som dostala menštruáciu! Symptómy PCOS zmizli (rast ochlpenia, úzkosť, prejedanie) a... nedávno som zistila, že som tehotná! Od šťastia celá žiarim!“

Filipa, 29

„Percento telesného tuku som znížil z 19 na 8. Som nesmierne šťastný! Celý čas som si stále pochutnával na obľúbených jedlách.“

Semir, 24

„Takmer tridsať rokov bojujem s bulímiou. Nič mi nepomáhalo. Nakoniec som objavila Jessie a pomocou jej tipov som si strážila hladinu glukózy. Už dva mesiace som nevracala ani sa neprejedala. Sama tomu nemôžem uveriť. Myslela som si, že bulímia bude naveky súčasťou môjho života a nikdy sa z nej nedostanem.“

Sue, 48

„Už niekoľko rokov mám hypoglykémiu (nízku hladinu cukru v krvi). Netušila som, že môj stav sa môže výrazne zlepšiť drobnými zmenami v stravovaní, napríklad úpravou poradia konzumácie jedla. Vďaka Jessie a jej pozorovaniám, ktoré sú podložené výskumami, som sa naučila vychutnať si sušienku alebo čokoládu s menšími negatívnymi následkami. Teraz, keď mám hladinu cukru v krvi stabilnejšiu, sa môžem sústrediť na symptómy úzkosti a zistiť, čo ich spôsobuje.“

Ilana, 37

„Po mesiaci mám pocit, akoby som sa opäť narodila. Väčšinu života som trpela encefalomyelitídou a chronickou únavou. Takisto som sa liečila zo symptómov dlhého covidu. Odkedy som objavila Glukózovú bohyňu, cítim sa omnoho lepšie – som zdravšia, šťastnejšia a mám kopu energie! Som jej nesmierne vďačná.“

Christie, 37

„Za posledné dva roky mi začali rapídne vypadávať vlasy. Bola som zmätená a zhrozená. Potom sa stal zázrak: 40 dní som dodržiavala princípy Glukózovej bohyne a opäť mi začali rásť, dokonca ešte hustejšie! Som nesmierne šťastná! Dokonca som zvrátila aj svoj prediabetický rizikový syndróm (mávala som 110 mg/dL glykémiiu nalačno, teraz mám 96). Počas dňa nemávam výkyvy energie ani necítim prílišný hlad či smäd. Poobede si už nepotrebujem dať druhú šálku kávy ani do niečoho zahryznúť. Som sústredenejšia a vyčistila sa mi pleť. Je úžasné, ako rýchlo sa to udialo. Každému odporúčam Jessiene tipy.“

Aya, 27

„Mám cukrovku 1. typu. Desiatky rokov mi nik nedokázal pomôcť. Odkedy som objavila Glukózovú bohyňu, už nemaškrťím, konečne som začala jesť zdravšie a moja glukóza klesla z 530 mg/dL na 156 už po niekoľkých dňoch. Stačí mi desatina dávky inzulínu. Navyše som schudla 3 kilá. Môjho doktora a nutričného špecialistu to natoľko prekvapilo, že odporúčajú Glukózovú bohyňu ďalším pacientom.“

Mariel, 43

GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA

Udržte hladinu cukru v krvi v rovnováhe a váš život sa zmení

Jessie Inchauspé

Glucose Revolution by Jessie Inchauspé

Copyright © Jessie Inchauspé, 2022 (Year of first publication), International Rights Management: Susanna Lea Associates

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Dáša Vallo, 2023

Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2023

ISBN 978-80-8182-204-9

GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA



JESSIE INCHAUSPÉ

OBSAH

Drahý čitateľ	15
Ako som sa sem dostala	23

PRVÁ ČASŤ: ČO JE GLUKÓZA?

1. Vstúpte do kokpitu: Prečo je glukóza taká dôležitá	37
<i>Áno, táto kniha je pre vás</i>	38
<i>O čom je a nie je táto kniha</i>	40
2. Spoznajte Jerryho: Ako rastliny produkujú glukózu	45
<i>Silný škrob</i>	48
<i>Divoká vláknina</i>	50
<i>Zvodné ovocie</i>	51
3. Rodinné stretnutie: Ako sa glukóza dostane do vášho krvného obehu	55
<i>Jeden rodič, štyria súrodenci</i>	58
<i>Čo by sa stalo, ak by ste nejedli glukózu?</i>	60
4. Hon za pôžitkom: Prečo konzumujeme viac glukózy ako predtým	63
5. Pod kožou: Objavte glukózové skoky	71
<i>Niektoré skoky sú horšie ako iné</i>	76

DRUHÁ ČASŤ: PREČO NÁM GLUKÓZOVÉ SKOKY ŠKODIA?

6. Vlaky, opečený chlieb a tetris: Tri veci, ktoré sa odohrajú v našom tele, keď sa dostaneme na vrchol	81
<i>Prečo vlak stojí: Volné radikály a oxidačný stres</i>	81
<i>Prečo sa pečieme: Glykácia a zápal</i>	85
<i>Hra tetris o život: Inzulín a priberanie</i>	87

7. Od hlavy až po päty: Ako nám skoky ubližujú	95
<i>Krátkodobé účinky</i>	96
<i>Dlhodobé účinky</i>	102

TRETIA ČASŤ: AKO DOKÁŽEM SPLOŠTIŤ GLUKÓZOVÚ KRIVKU?

1. trik: Konzumujte jedlo v správnom poradí	117
2. trik: Pridajte zelené predjedlo	133
3. trik: Prestaňte rátať kalórie	149
4. trik: Sploštíte raňajkovú krivku	165
5. trik: Jedzte akýkoľvek cukor – všetky sú rovnaké	187
6. trik: Namiesto sladkej desiaty či olovrantu si dajte zákusok	201
7. trik: Pred jedlom vypite ocot	209
8. trik: Po jedle sa hýbte	223
9. trik: Ak túžite po desiate či olovrante, dajte si niečo slané	233
10. trik: Zaobaľte sacharidy	241
ŤAHÁK: Ako sa stať glukózovou bohyňou, keď nastanú problémy	259
Typický deň Glukózovej bohyne	273
Sme výnimoční	277
Záver	281
Podakovanie	285
Poznámky	289



Vyhlásenie autorky

V tejto knihe zdieľam voľne prístupné vedecké poznatky. Preložila som ich do praktických tipov. Nie som vedkyňa ani doktorka.

Prosím, pamätajte, že toto nie sú rady ani odporúčania lekára.

Ak máte zdravotný problém alebo užívate lieky,
konzultujte uvedené tipy s vaším doktorom.

Vyhlásenie vydavateľstva

Táto publikácia obsahuje názory a myšlienky autorky. Jej zámerom je poskytnúť nápomocné informácie o predmete tejto knihy. Autorka ani vydavateľstvo neposkytujú žiadne lekárske, zdravotné či odborné služby akéhokoľvek iného druhu. Čitateľ by sa mal poradiť s lekárom, zdravotníkom alebo kompetentným odborníkom skôr, než sa začne riadiť uvedenými tipmi alebo z nich vyvodí vlastné závery.

Autorka ani vydavateľstvo nenesú zodpovednosť za akúkoľvek príťaž, stratu či riziko osobného alebo iného charakteru, ktoré vzniklo ako priamy či nepriamy následok aplikovania dát z tejto knihy.

Venujem mojej rodine.

Drahý čitateľ

Čo ste naposledy jedli?
Pokojne nad tým popremýšľajte.

Lahodil vám pokrm? Ako vyzeral? Ako voňal? Ako chutil? Kde ste ho jedli? S kým ste boli? A prečo ste si to vybrali?

Jedlo nie je iba chutné, je pre nás životne dôležité. Niekedy nám však môže spôsobiť nechcené následky, dokonca aj bez toho, aby sme si to všimli. Skúste odpovedať na ťažšie otázky: Viete, koľko gramov tuku ste skonzumovali? Viete, či sa preto zobudíte s vyrážkou na tvári? Viete, ako veľmi sa vám zapchajú cievy alebo koľko vrások sa vám prehĺbi? Viete, či budete o dve hodiny opäť hladný/á, zle sa vyspíte alebo sa zajtra nebudete môcť sústrediť?

Inými slovami – viete, čo vaše posledné jedlo spôsobilo vášmu telu a mysli?

Mnohí z nás o tom nemajú ani tušenia. Ani ja som to nevedela, než som sa nedozvedela o molekule s názvom glukóza.

Veľa ľudí vníma svoje telo ako čiernu skrinku: poznáme jej podstatu, ale nevieme, ako presne funguje. Často zjeme to, čo sme niekde videli alebo započuli a nie to, čo naše telo skutočne potrebuje. Filozof Alan Watts napísal: „Zvieratá jedia žalúdkom, ľudia hlavou.“ Kiežby naše telá dokázali rozprávať. Pochopili by sme, prečo sme o dve hodiny znova hladní, prečo sme sa včera zle vyspali a prečo sme dnes malátni. Lepšie by sme si vybrali, čo skonzumujeme. Náš zdravotný stav by sa zlepšil rovnako ako naše životy.

Mám pre vás závažnú správu – naše telá s nami neustále komunikujú. Problém je, že ich nepočúvame.

Všetko, čo si vložíme do úst, spustí reakciu a ovplyvní 30 biliónov buniek a 30 biliónov baktérií v našom tele. Zamyslite sa nad tým: maškrtenie, vyrážky, migrény, neschopnosť sústrediť sa, zmeny nálad, priberanie, ospalosť, neplodnosť, syndróm polycystických ovárií (PCOS), cukrovka 2. typu, tukovatená pečeň, srdcové ochorenia... sú signály, že naše telo má problém.

Viním z toho spoločnosť. Naše stravovanie ovplyvňujú miliardové reklamné kampane zamerané na zisk z potravinárskeho priemyslu – reklamy na sladené nápoje, rýchle občerstvenie a sladkosti. Zvyčajne sa vyhovávajú na to, že „záleží na množstve. Priemyselne spracované potraviny a cukor vlastne neškodia.“ Veda nám však ukazuje presný opak: priemyselne spracované potraviny sú škodlivé, aj keď ich konzumujeme v malom množstve.

Práve vďaka zavádzajúcim reklamám veríme tvrdeniam ako:

„Chudnutie je iba o príjme a výdaji kalórií.“

„Nikdy nevynechajte raňajky.“

„Ryžové chlebíky a ovocné džúsy sú zdravé.“

„Tukové jedlá sú zlé.“

„Ak chcete mať energiu, musíte jesť cukor.“

„Cukrovka 2. typu je genetická choroba a nedá sa s ňou nič robiť.“

„Nechudnete, pretože nemáte dosť pevnú vôľu.“

„Ospalosť o tretej poobede je bežná – dajte si šálku kávy.“

Nesprávne stravovanie ovplyvňuje naše fyzické ako aj psychické blaho a bráni nám každé ráno vstávať oddýchnutí a plní energie. Možno vám to až tak nevadí, ale... netúžite po tom? Predstavím vám spôsob, ako sa vám to podarí.

Vedci dlhé roky skúmajú, ako na nás vplyva jedlo, ktoré konzumujeme. Dnes máme na túto tému toľko poznatkov, ako nikdy predtým. Za posledných päť rokov prišli vedci po celom svete na vzrušujúce objavy: zistili reakcie nášho tela na jedlo v *reálnom čase* a dokázali, že síce je dôležité, čo jeme, ale rovnako záleží na tom, *ako* jeme, teda v akom poradí, kombinácii a skupinách.

V čiernej skrinke, ktorá predstavuje naše telo, sa nachádza jeden parameter, ktorý ovplyvňuje všetky systémy. Ak mu lepšie porozumieme a budeme sa ho snažiť optimalizovať, dokážeme nadmieru zlepšiť naše fyzické ako aj psychické blaho. Týmto parametrom je hodnota cukru, teda *glukózy*, v krvi.

Glukóza je hlavný zdroj energie nášho tela. Väčšinu získame z jedla a pomocou krvného obehu sa dostane do buniek. Jej koncentrácia sa v priebehu dňa mení. Vysoký nárast glukózy v krvi, ktorý nazývam *glukózový skok*, vplyva na všetko – od našej nálady, spánku, váhy, pokožky až po zdravie nášho imunitného systému. Takisto zvyšuje riziko srdcových ochorení a znižuje šancu na počatie.

V prípade, že nemáte cukrovku, glukóza vás veľmi nezaujíma, no v skutočnosti ovplyvňuje život každého z nás. Prístroje, ktoré monitorujú túto molekulu, sú za posledné dva roky omnoho dostupnejšie.

Navyše, spolu so spomínanými novými vedeckými poznatkami máme prístup k enormnejšiemu počtu dát ako nikdy predtým. Tieto dáta nám pomôžu nazrieť do hlbín nášho tela a lepšie mu porozumieť.

Táto kniha sa skladá z troch častí: (1) čo je glukóza a čo znamenajú glukózové skoky, (2) prečo nám glukózové skoky škodia a (3) čo môžeme robiť, aby sme sa vyhli týmto skokom a stále si pochutnávali na obľúbených jedlách.

V prvej časti vysvetlím, čo je glukóza, odkiaľ pochádza a prečo je taká smerodajná. Nové vedecké poznatky sa zatiaľ nedostali k širšej verejnosti. Sledovať si hladinu glukózy je dôležité pre všetkých, nielen diabetikov: 88 percent americkej populácie má s veľkou pravdepodobnosťou nekontrolovateľné hladiny glukózy (aj keď nie sú obézni podľa lekárskeho tabuliek) a väčšina o tom ani nevie. Keď sa hladina glukózy nereguluje, zažívame takzvané glukózové skoky. Glukóza prúdi naším telom omnoho rýchlejšie, zvýši sa jej koncentrácia v krvnom obehú o viac ako 30 miligramov na deciliter (mg/dL) v rozpätí približne hodiny (alebo aj menej) a následne prudko klesne. Takéto veľké výkyvy nám škodia.

V druhej časti popíšem, ako na nás vplyvajú glukózové skoky z krátkodobého (hlad, maškrtenie, únava, horšie symptómy menopauzy, migréna, zlý spánok, zhoršenie stavu pri cukrovke 1. typu a tehotenskej cukrovke, zhoršenie kognitívnych funkcií) aj dlhodobého hľadiska. Neregulované hladiny glukózy prispievajú k starnutiu a rozvoju chronických ochorení ako akné, ekzém, psoriáza, artritída, šedý zákal, Alzheimerova choroba, rakovina, depresia, problémy s trávením, srdcové ochorenia, neplodnosť, PCOS, inzulínová rezistencia, cukrovka 2. typu a stukovanie pečene.

Ak by ste si zapísali hladinu glukózy každú minútu každého dňa do grafu, zvlnená čiara medzi jednotlivými bodmi by mala svoje vrcholy

a dná. Graf by vám ukázal vašu *glukózovú krivku*. Keď zmeníme životný štýl, aby sme minimalizovali skoky, sploštíme naše glukózové krivky. Čím sú plochejšie, tým lepšie. Znížime množstvo inzulínu (hormónu, ktorým telo reaguje na prítomnosť glukózy) v našom tele. Príveľa inzulínu je totiž jednou z príčin inzulínovej rezistencie, cukrovky 2. typu a PCOS. S plochejšími glukózovými krivkami prirodzene sploštíme aj fruktózové krivky (fruktózu nájdeme spolu s glukózou v sladkých jedlách), čím znížime pravdepodobnosť obezity, srdcových chorôb a nealkoholického stukovatenia pečene.

V tretej kapitole vám ukážem, ako si sploštíte glukózovú krivku pomocou 10 jednoduchých trikov, ktoré môžete hravo začleniť do vašich stravovacích návykov. Mám vysokoškolský titul z matematiky aj biochémie. Získané vedomosti mi umožnili preskúmať a zanalyzovať veľké množstvo vedeckých poznatkov o výžive. Navyše som podstúpila niekoľko experimentov, počas ktorých som nosila prístroj, ktorý nepretržite monitoroval moju hladinu glukózy. Triky, ktoré vám prezradím, sú jednoduché a prekvapujúce. Nemusíte sa vzdať zákuskov, rátať kalórie ani denne cvičiť niekoľko hodín. To, čo sa naučíte o vašej fyziológii v prvej a druhej časti knihy – skutočne počúvať vlastné telo –, vám pomôže lepšie sa rozhodovať o tom, *ako* jesť. (Vo väčšine prípadov vlastne budete jedávať *viac*.) V poslednej časti vás vyzbrojím všetkými informáciami, ktoré budete potrebovať, aby ste sa vyhli glukózovým skokom aj bez prístroja na monitorovanie hladiny glukózy.

Pomocou najnovších vedeckých poznatkov vám vysvetlím, prečo sú tieto triky účinné a ako pomohli mnohým. Predstavím vám dáta z vlastných experimentov a pokusov ľudí z online komunity Glukózová bohynňa, ktorú som vybudovala a ktorá má (v roku 2023) viac ako 1,7 milióna členov. Prečítate si svedectvá členov, ktorí majú zrazu viac energie, schudli, pokorili svoje maškrtenie, vyčistili si pleť, zbavili sa symptómov

PCOS a zvrátili cukrovku 2. typu. Vďaka postrehom z tejto knihy sa zbavili pocitu viny a získali obrovské sebavedomie.

Než dočítate túto knihu, naučíte sa načúvať vlastnému telu a budete vedieť, ako zareagovať. Budete robiť uvážené rozhodnutia a nestanete sa korisťou marketingu. Váš zdravotný stav salepší spoločne s vaším životom.

Môžete mi veriť, pretože presne to isté sa stalo aj mne.