

Динник Олег Борисович – кандидат медичних наук, лікар-радіолог, спеціаліст з ультразвукової діагностики, патофізіолог, головний лікар Інституту еластографії, президент Української асоціації фахівців з ультразвукової діагностики

ЖИР ВАШОГО ТІЛА. ЖИР ВАШОЇ ПЕЧІНКИ. ПРОСТЕ ПОДОЛАННЯ

Багаторічний досвід фахівця ультразвукової діагностики жирової хвороби печінки, патофізіолога, який за станом печінки бачить відображення клінічних проявів метаболічного синдрому, зокрема розвитку серцево-судинних захворювань на тлі атеросклерозу і розладів жовчовивідної системи (каміння, поліпів, застійних явищ), надихнув доктора Олега Динника до написання книги **«Жир Вашого тіла. Жир Вашої печінки. Просте подолання»**.

Ця науково-популярна книга є відповіддю на медичні та соціальні виклики, що постали перед людством останнім часом – загальне ожиріння тіла, ожиріння печінки, ожиріння жовчного міхура (кам'яна хвороба, холестероз), ожиріння артерій (атеросклероз) та їх фатальні ускладнення. Соціо-економічні втрати від цих хвороб складають сотні мільйонів життів і сотні мільярдів доларів щорічно. Медицина і держави пропонують рецепти і програми подолання цих проблем, але пандемія ожиріння тільки набирає обертів. Олег Динник викладає власне бачення на ці проблеми, конкретно і логічно розкриває причини і механізми ожиріння як пандемії, ламає стереотипи і декларує прості рішення: глюкозотоксичність і тотальна гіподинамія – ось головні причини пандемії ожиріння. Він, на основі знань біохімії і патофізіології людини, а саме метаболічної агресії вуглеводів, пропонує свою авторську концепцію системи керованого подолання ожиріння.

Пропонуємо декілька уривків з книги.

Про хімію тіла і бажання душі

Вас не влаштовує стан Вашого тіла? А тіло – це хатинка для Вашої душі. І у Вас вже було безліч спроб подолати надмірну вагу без задовільних результатів? Я Вам дам основи хімії тіла, а це спрацьовує надійно на 100%! Але за однієї умови. Ось вона: «Ваша душа бажає щось зробити для Вашого тіла!» А от від різноманітних експертів (лікарів різних фахів, дієтологів, нутріціологів і фітнес-тренерів) залежить маленький відсоток Вашого успіху на шляху до покращення Вашого тіла. Це не їхня провина і не Ваша. І вони, і Ви просто не приділяєте достатньої уваги хімії Вашого тіла.

Головне. Таємниця хімії ожиріння тіла людини криється в тому, що харчові жири не мають жодного стосунку до ожиріння тіла. Основне джерело надлишкового жиру (тригліцеридів і холестерину) в тілі людини це перетворення на жир надлишкових вуглеводів. Глюкоза як головний вуглевод надходить з їжею і тільки з їжею, а її надлишок печінка і жирова тканина перетворюють на тригліцериди і накопичують про запас в депо.

Про мінливий норв глюкози крові

В організмі людини рівень глюкози крові постійно змінюється в залежності від характеру харчування, фізичних навантажень, стану стресу та інших чинників і система гомеостазу підтримує коливання цього рівня в діапазоні **норми від 3,5 до 7,8 ммоль/л**. В організмі людини постійно відбувається процес глікозування – приєднання глюкози до різних білків крові та стінок судин, що контактують безпосередньо з кров'ю. Процес глікозування незворотній. Глюкоза в крові виступає як дуже агресивна і токсична сполука. Печінка як головний контролер сталості складу крові (хімічного гомеостазу) відповідає за те, щоб концентрація глюкози не перевищила 8 ммоль/л. За цією межею глюкоза починає агресивно руйнувати білки крові і мембран клітин крові та клітин стінок судин (ендотеліоцитів). Це явище має назву «глюкозотоксичність», а процес – глікозування (багато з Вас щось чули про глікований гемоглобін, синоніми – HbA1c, глікозильований гемоглобін). Так, цей тест і є ознакою перевищення глюкозою зазначеного порогу в крові і відображає середній вміст цукру в крові за період до трьох місяців (час життя травмованих глюкозою еритроцитів). Норма глікогемоглобіну у жінок, чоловіків і дітей не повинна

перевищувати 6,5%. З віком 45 – 65 років цей показник збільшується і досягає 7%.

Присутність глікованого гемоглобіну в крові природно для будь-кого, як для здорової людини, так і для хворої з метаболічним синдромом (переддіабетом) і цукровим діабетом. Глікування білків відбувається і при нормальних рівнях глікемії. Принципова різниця лише в його кількості. В 2011 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) запропонувала такі показники глікованого гемоглобіну для виявлення та діагностики цукрового діабету: норма – до 5,6%, підозра на переддіабет – від 5,7% до 6,4%, а наявність цукрового діабету – вище 6,5%.

Чому не варто гаяти час на підрахунок калорій

Вуглеводи і жири – це «хімічна рідня», бо їхній основний атомарний склад подібний: вуглець, водень і кисень. Вони легко перетворюються одне на одного. В жирах просто більше водню, і тому вони більш калорійні. Енергетична цінність 1 г білка становить 4 ккал (17,2 кДж), 1 г жиру — 9 ккал (38,9 кДж), 1 г вуглеводів — 3,75 ккал (17,6 кДж). Тотальне щодобове врахування калорійності Вашої їжі тут принципового значення не має. Не займайтеся цією нудною, обтяжливою і дратівливою працею. Не витрачайте час і нерви марно. 1000 калорій, спожитих з жирами, не дорівнює за руйнівним ефектом тій же 1000 калорій, що Ви отримали з вуглеводами. Надлишкова глюкоза набагато шкідливіша, ніж жир з їжі. Тут варто згадати лікаря XV сторіччя Парацельса: «Все — отрута, все — ліки; те й інше визначає доза».

Глюкоза – найбільш розповсюджена органічна молекула на планеті Земля. Це також найбільш розповсюджений енергетичний і пластичний субстрат. Але це й найбільш розповсюджена отрута, що вразила до 50% людства. Не вірите – подивіться в дзеркало!

Про зміни історичної роді глюкози

Усі, кого хвилювали питання надлишкової ваги, хоча б одного разу ставали на імпедансометричні ваги. Ці ваги визначають склад тіла: відсоток жиру, води, кісток, м'язів тощо. Вас насамперед хвилював Ваш жир. А от головний гравець в хімії ожиріння – це відсоток скелетних м'язів у тілі. В

нормі скелетні м'язи складають 40% всього тіла, тобто це головна тканина нашого тіла! Енергію їхнього скорочення і забезпечує саме глюкоза.

Глюкоза – це паливо для м'язів! Хімія м'язів така: глюкоза в них під час скорочення згорає до води і вуглекислого газу (діоксиду вуглецю). В печері для наших пращурів м'язи були головним чинником виживання виду *Homo sapiens*. Пошук цивілізацією сталих джерел глюкози призвів до масового виробництва пшениці та інших злакових, рису, кукурудзи і картоплі. А з XVIII сторіччя до них приєдналася вакханалія цукру.

Але часи змінились. Людство навчилося готувати дуже смачні страви з цих продуктів? причому у великій кількості. Вуглеводи стали основою харчування мільярдів людей. Зараз у більшості країн доступ до хліба, каш і виробів з муки практично необмежений. А от спосіб життя людства з другої половини XX сторіччя і дотепер докорінно змінився в бік тотальної гіподинамії. Щоб існувати задля виду *Homo sapiens*, сьогодні працювати м'язами вже не потрібно. Утворилась цивілізація «офісного планктону».

Тож, ожиріння тіла людини – це диспропорція між традиційним значним споживанням джерел вуглеводів (глюкози) з їжею і значним обмеженням скорочення м'язів (тотальна гіподинамія). Хімія ожиріння Вашого тіла така: з одного боку – гіпервуглеводна дієта, а з іншого – гіподинамія.

З'ІВ – СПАЛИ! 4 головні постулати системи керованого подолання ожиріння від доктора Динника

1. Максимально зменшити у Вашому харчуванні квоту вуглеводів (глюкози): пшениці та інших злакових, рису, кукурудзи (тобто каш і муки), картоплі, а також, звісно, солодошів (цукру, меду, кукурудзяного та кленового сиропу).
2. Вкрай потрібно користуватися скелетними м'язами відразу після прийому їжі. Щоб **спрацювати на упередження і перехопити ту залишкову глюкозу**, що зайшла з їжею у прихованій формі, тобто не з такими відвертими джерелами, як хліб, цукор, каші та мучне, а з овочами, фруктами та глікогеном м'яса. Рухатись важливо саме відразу після їжі, щоб «жир не зав'язався»! Хода (теренкур) вмикає найпотужніші м'язи Вашого тіла – ноги. Ваш порятунок – це Ваші

ноги. Краще «скандинавська хода» - у ній ще й руки працюють з палицями. Скелетні м'язи керуються свідомо, Вашою душею. Хочете подолати ожиріння – вмикайте Ваші м'язи силою Вашого духу саме безпосередньо після їжі. Кількість прийомів їжі мусить бути 3 – 4 на день. Ніяких вуглеводистих перекусів. Можете у якості перекусу вживати горіхи і тверді сири задля пригнічення нападів «звірячого голоду» (про їх походження – згодом). І ходити потрібно 20 – 30 хвилин після кожного прийому їжі. Краще не по горизонталі, а, якщо є сили і спроможність, то по вертикалі, тобто по сходах.

3. **Не худніть швидко.** Не радійте швидкій втраті ваги. Моя система спрацює в 100%, але у всьому має бути міра. Фізіологічна втрата ваги – 1 кг (максимум 1,5 кг) на місяць. Чому? Шкіра роками, а може й десятиліттями, була розтягнута. Швидко схуднення призведе до опадання надлишкової шкіри. Ви просто змарнієте. І тоді це вже вимагатиме пластичної хірургії. Ми ж не для цього ставили на меті стати кращими і тілом, і душею. Шкіра потребує реабілітації. (Можете звернутись до нас). Те ж саме станеться і з внутрішніми органами – вони просто впадуть без підтримки вісцерального жиру. Та і перса у жінок... Ми з Вами нікуди не поспішаємо. На шляху до здорового способу життя і краси Вашого тіла важлива поміркованість, без різких «кавалерійських атак». Шкіра, навіть при поміркованій втраті ваги тіла, вимагає певної реабілітації – масажу, гімнастики, лімфодренажу тощо.
4. **Головне – вчасно зупинитись у схудненні та підтримувати пропорції тіла здоровими.** Використовуйте таблицю норм індексу маси тіла (ІМТ). Для розрахунку індексу маси тіла спочатку потрібно виміряти Ваш зріст (у метрах) і вагу (у кілограмах). Після цього слід масу тіла розділити на квадрат зросту. Таблиця №1.

ІМТ (кг/м ²)	Класифікація
< 18,5	Дефіцит маси тіла
18,5 – 24,9	Норма
>25 – 29,9	Надмірна маса тіла
>30 – 34,9	Ожиріння I ступеню

>35 – 39,9	Ожиріння II ступеню
>40	Ожиріння III ступеню

Ще одним важливим показником вісцерального ожиріння є обвід або окружність талії в сантиметрах. Окружність талії вимірюють в положенні пацієнта стоячи. Правильним рівнем розташування гнучкої стрічки для вимірювання (швейного метра) є ділянка між гребнем клубової кістки та нижнім XII-м ребром, яку легко визначити у пацієнтів навіть з вираженим ожирінням. Якщо окружність талії у чоловіків > 100 см та у жінок > 90 см то значно підвищується ризик серцево-судинних захворювань і цукрового діабету. Навіть при меншій окружності талії (> 90 см у чоловіків та > 80 см у жінок) цей ризик є підвищеним.

А от коли Ви досягнете гармонії (тіла і душі, тобто схуднете до Вашої норми), Ви зможете безпечно насолоджуватись і солодощами і виробами з муки. Просто Ви вже станете керувати метаболізмом свого тіла за моїм принципом «З'їв-спали!» «З'їв глюкозу – ВІДРАЗУ Ж спали її в м'язах». Кожного разу насолоджуючись високовуглеводною їжею, Ви, вже навчені мною, свідомо будете планувати, як Ви це відразу спалите – через прогулянку, фізичну культуру (спорт) або секс.

Про підступний крохмаль – більш небезпечний за цукор

Головним за масою джерелом глюкози є не цукор, а природний полімер глюкози у рослин – крохмаль. У муці вищого гатунку 92% крохмалю, а в картоплі – до 40%. Мій слоган – «Світ вбивають 4 білі порошки: сіль, цукор, кокаїн і крохмаль!» І крохмаль найбільш небезпечний і підступний! Саме крохмаль, а не цукор є головним джерелом надлишку глюкози при харчуванні (Західний тип харчування). Крохмаль не має ані смаку, ані кольору, ані запаху! У харчовій промисловості технологи офіційно додають його скрізь в якості згущувача: у ковбаси і сосиски, сметану, йогурт, кетчуп, у молочний і твердий сири, у кондитерські вироби тощо.

Хочете довголіття? То обмежуйте себе в споживанні глюкози.

Про ожиріння судин – атеросклероз

Атеросклероз – це теж ожиріння, тільки ожиріння конкретно стінок артерій. І головним жиром, що входить до складу атеросклеротичних бляшок є холестерин, вірніше – ефіри холестерину з жирними кислотами. Але давайте все по порядку...

Атеросклероз у авторській дефініції – це системне, неухильно прогресуюче і незворотне ураження запальним, стенозуючим і тромботичним процесами виключно артеріального русла серцево-судинної системи з розвитком дистальної ішемії басейнів, що живлять уражені артерії.

Про тотальне ожиріння

Ми живемо в епоху тотального ожиріння, ожиріння як усього тіла загалом, так і його частин: печінки, стінок артерій (атеросклероз), жовчного міхура (жовчнокам'яна хвороба, сладж та холестероз). Метаболічний синдром – це відчайдушна боротьба нашого організму з зайвою глюкозою. Інсулінорезистентність – самозахист клітин нашого організму від надмірного споживання глюкози.

За словами Джейсона Фанга (американського лікаря) організм людини, це цукерниця. Перехід метаболічного синдрому в цукровий діабет 2 типу відбувається, коли виникає зрив компенсаторних механізмів регуляції надлишку глюкози в крові. Стан, коли цукерниця переповнюється!

Всі сучасні цукрознижуючі препарати, зокрема інсулін, спонукають до насильного додаткового поступлення глюкози в клітини тіла людини і додаткового утворення там жирів. А наше бачення подолання проблеми – зменшенні поступлення глюкози до організму з її численних звичних джерел (солодке та мучне), спалювання глюкози додатково відразу після її всмоктування. Скелетні м'язи своєю роботою мусять перехопити глюкозу і не дозволити їй перетворитись в жир.

Що стоїть за букетом пандемій сучасності

Пандемії – це хвороби, що охоплюють усе людство. І їх розповсюдження не залежить від рас, континентів і політичних кордонів. Це слово актуально увійшло в побутовий лексикон з епохою COVID-19, але є й більш потужні та небезпечні пандемії. Це неінфекційні захворювання, що є

причиною 90% смертей і інвалідизацій. І вони до болю відомі кожному: надмірна вага і загальне ожиріння тіла, метаболічний синдром і цукровий діабет 2 типу, а також атеросклероз артерій, що є причиною кардіоваскулярних (інфаркти міокарду) і цереброваскулярних (інсульту) катастроф. Паралельно до перелічених станів зростає захворюваність на онкологію. Відомо, що «глюкоза годує рак!» Останнім часом почали виділяти ще й окремо пандемію метаболічно-асоційованої жирової хвороби печінки (МАЖХП), або стеатозу печінки. Деякі наукові публікації свідчать, що нашарування COVID-19 на МАЖХП призвело до обтяження перебігу одного стану іншим – «пандемія в пандемії!» І дивна річ – зростання одного з перелічених станів показує зростання й інших. Виникає законне питання – то, може, це одна хвороба з однією причиною, просто кожен лікар бачить в цьому процесі своє?

А може це не різні пандемії, а лише одна? Просто кожен лікар-фахівець бачить проблему тільки зі своєї сторони? Процвітає ще й поліпрагмазія (одночасне використання декількох медичних препаратів) в цій мультидисциплінарності. Мені зустрівся пацієнт із метаболічним синдромом, що отримував 18 номінацій препаратів на добу за призначенням лікарів різних фахів! А це ще й 1-2-3 прийоми. Фактично сучасна медицина долає пандемії сучасності застосуванням пандемії фармакотерапії та поліпрагмазії!

Інше питання - що є причиною усіх цих пандемій? Вчені занурилися у генетичні і субклітинні глибини всесвіту життя організму... Вони завзято шукають нові таблетки від ожиріння тіла і ожиріння печінки, підвищених рівнів в крові холестерину і цукру. Як нам видається, вони плутають причини і наслідки. Ми вважаємо, і небезпідставно, що усі ці пандемії, як виклики сучасності, мають усього одну загальну причину – метаболічну агресію вуглеводів (глюкози)!

Як придбати книгу «Жир Вашого тіла. Жир Вашої печінки. Просте подолання».

Вартість – 200 грн.

Тел.+380507222550.

Самовивіз – Медичний центр «Doctor Vera», Київ, вул. Преображенська 10/17, Солом'янський район. З 8.00 до 15.00 з понеділка по п'ятницю.

Розсилка через «Нову пошту» за попередньою оплатою 200 грн. на картку Приватбанку 5363 5423 2002 8013 або Аваль Raiffeisen Bank 4239 2200 1671 7711. Отримувач Динник Олег Борисович.