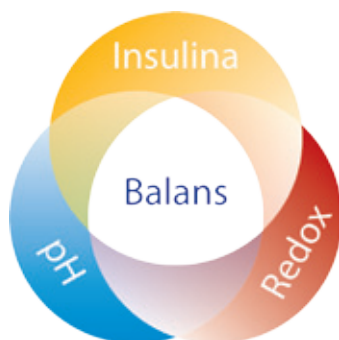


Poniższe opracowanie powstało po analizie wyników około **1 400 badań** przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia. Uwzględnione są tu także własne doświadczenia z praktyki dr. Ludwiga M. Jacob'a. Opisuje ono także zagadnienie wpływu sposobu odżywiania i stylu życia dla balansu insuliny, pH i redoks'u. Regulacja równowagi redoks'u oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą materii.

Nowoczesny sposób odżywiania, stały stres i brak ruchu przyczyniają się do braku równowagi i zaburzeń procesów regulacyjnych. Stąd też centralnym zagadnieniem w Metodzie Dr. Jacob'a jest równowaga tych trzech obszarów. A można ją osiągnąć za pomocą trzech głównych filarów Metody Dr. Jacob'a:



- 1 – jedzenie smacznych i zdrowych posiłków,**
- 2 – regularny ruch (wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości),**
- 3 – świadomy relaks (sen, kontakt z naturą, relaks, medytacja, itp.).**

Metoda Dr. Jacob'a kładzie szczególny nacisk na sposób odżywiania, gdyż to co spożywamy staje się częścią nas samych i decyduje bezpośrednio o naszej witalności i zdrowiu. Udowodnione jest, że **sposób odżywiania ma większy wpływ na zdrowie niż czynniki genetyczne.**

Dla ułatwienia stosowania planu żywieniowego dr. Jacob'a, produkty spożywcze przyporządkowane zostały do czterech kategorii. Daje to jasny obraz odnośnie składu posiłków przygotowywanych według Metody Dr. Jacob'a. Podział ten uwzględnia zawartość zasad, składników mineralnych i antyoksydantów, wartość energetyczną, ilość substancji witalnych i oddziaływanie na regulację wydzielania insuliny (więcej na stronach 55-68).

Celem Metody Dr. Jacob'a jest długotrwała zmiana diety i stylu życia prowadząca do pełnej witalności i zdrowia. Odbywa się to poprzez regulację balansu insuliny, pH oraz redoksu (balans utleniacze-antyutleniacze). Jest to absolutną podstawą zachowania prawidłowości wszystkich procesów biochemicznych i reakcji enzymatycznych (metabolizm), które są podstawą wszelkich procesów życiowych. Balans taki to fundament zdrowia.

Najłatwiej zrobić to zwiększając spożycie różnorodnych i pełnowartościowych produktów spożywczych z kategorii 1 i 2, jednocześnie zmniejszając ilość produktów z kategorii 3 oraz w miarę możliwości eliminację produktów z kategorii 4 (szczegółowy opis kategorii na str. 55).

Głównym celem Metody nie jest więc kosmetyczna poprawa sylwetki czy odchudzanie. To są tylko pozytywne efekty uboczne. Chodzi o profilaktykę chorób cywilizacyjnych lub też eliminację już istniejących objawów – głównie chorób serca i układu krążenia, stłuszczenia wątroby, otyłości brzusznej, insulinooporności, cukrzycy, dolegliwości stawów i innych. Głównymi przyczynami tych chorób jest nadmierne spożycie tłuszczu, cukrów prostych i białka zwierzęcego oraz brak ruchu.

Plan odżywiania Dr. Jacob'a oparty jest na naukowo udowodnionych procesach regulacji metabolizmu. W codziennej praktyce dieta taka jest bardzo łatwa do zrealizowania dzięki piramidzie pokarmowej, tabeli kategorii pokarmowych i kilku prostym w zastosowaniu zaleceniom.

Dr med. Ludwig M. Jacob sam stosuje tę metodę. Już po czterech miesiącach od jej zastosowania osiągnął swoją idealną wagę, ciśnienie oraz parametry morfologii krwi. Ku jego zdziwieniu minęła mu arytmia serca, z którą nie mógł sobie poradzić przez kilkanaście lat.

Proponujemy wypróbowanie Metody Dr. Jacob'a przez minimum jeden miesiąc i zaobserwowanie korzystnych zmian. Z pewnością zainspirują one do zastosowania Metody na stałe i będą dobrym przykładem dla bliskich i przyjaciół. Pomocnym w tym będzie wykorzystanie książki kucharskiej „**Simply Eat**”, która jest praktycznym zastosowaniem Metody (więcej na str. 115).



## Dr med. Ludwig M. Jacob

Instytut Badań Komplementarno-Medycznych doktora Jacob'a postawił sobie za cel wyjaśnienie wszelkich naukowych zależności w nauce żywienia, medycynie naturalnej i medycynie konwencjonalnej, co przyczyni się do stworzenia cennych terapii.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob urodził się w 1971 r., w rodzinie związanej z medycyną już od trzech pokoleń. Poza medycyną konwencjonalną, poświęcił się badaniom z dziedziny medycyny komplementarnej.

Uzyskał doktorat z pracy na temat raka prostaty i polifenoli, głównie polifenoli z owoców granatu, u prof. K. F. Klippela, przewodniczącego Stowarzyszenia Naturalnej Ochrony przed Rakiem.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob jest autorem licznych publikacji medycznych z dziedziny swoich badań: polifenoli z owoców granatu, terapii raka prostaty poprzez żywienie, syndromu metabolicznego, gospodarki kwasowo-zasadowej i mineralnej.

Ponieważ głównym filarem zdrowia jest sposób odżywiania się i styl życia, dr Jacob, na podstawie ponad 1400 badań i swoich własnych doświadczeń, napisał książkę zatytułowaną Dr Jacob – droga przyjemnego wyrzeczenia (Dr. Jacob Weg des genussvollen Verzichts, jej pierwsze wydanie ukazało się we wrześniu 2012 r.).

Wraz z ojcem, dr. Karlem O. Jacob'em, stworzyli pierwszy nowatorski produkt odkwaszający oparty na cytrynianach, o niskiej zawartości sodu i bogaty w potas (pH balans), opatentowali metodę żywej fermentacji koncentratu z granatu, która znacząco wzbogaca go w polifenole i stworzyli produkty jak Polifenum Forte czy GranaCor. Stworzyli także kawy Chi-Cafe, które nie zakwaszają i nie wypłukują magnezu, a także AminoBase – pierwszy kompletny zamiennik posiłku na bazie warzyw (nie zawiera mleka i glutenu), który wspomaga odchudzanie.

# 2

Jaka jest naturalna dieta człowieka?



Zarówno pierwotny polski, jak i azjatycki sposób odżywiania się, był bogaty w węglowodany i zawierał niewiele białka zwierzęcego, mało tłuszczu i bardzo mało cukrów izolowanych. Spożywano tylko produkty naturalnego pochodzenia, a nie wytwarzane przemysłowo. Nośniki węglowodanów były pełnowartościowe, ponieważ dostarczały też ważne mikroelementy, niezbędne w procesie przemiany materii. Dzisiaj Polacy przyjmują mniej węglowodanów, które na dodatek w większości składają się z szybko wchłanialnego cukru (50% pobieranych węglowodanów!) i białej mąki, dostarczających za dużo krótkotrwałej energii i zbyt mało mikroelementów potrzebnych do prawidłowego procesu przemiany materii. Od końca XVIII w. w Polsce i wielu krajach azjatyckich trzykrotnie zwiększyło się spożycie tłuszczów zwierzęcych, a konsumpcja cukru wzrosła czterokrotnie. Spożycie białka zwierzęcego zwiększyło się pięciokrotnie. Dawniej ludzie byli aktywni fizycznie, a głód stanowił realne zagrożenie, dzisiaj sytuacja jest zupełnie inna – naszemu życiu zagraża nie głód, a nadwaga. Niebezpieczeństwo tak samo realne, ale o wiele bardziej podstępne.

W jaki sposób możemy jak najlepiej dostosować do współczesnego życia nasze nawyki żywieniowe, które w czasach głodu miały sens, ale obecnie stwarzają śmiertelne zagrożenie? Dietetycy zgadzają się, że nowoczesna zachodnia dieta nie sprzyja zdrowiu i jest powodem rozwoju wielu chorób przewlekłych i cywilizacyjnych. Na podstawie coraz większej ilości badań dochodzą oni do wniosku, że najbardziej naturalnym pożywieniem człowieka jest **dieta mieszana, zawierająca głównie pokarmy roślinne** (Elmadfa i Leitzmann, 2004). To potwierdza nie tylko historia rozwoju człowieka, ale również m.in. anatomia ludzkich zębów, jelit i rodzaj występujących u człowieka enzymów trawiennych (patrz tabela na str. 36). Człowiek, jak inni roślinożercy, nie syntezuje własnej witaminy C i ma małą zdolność do eliminacji z organizmu kwasu moczowego oraz cholesterolu.

## Fenomen stulatków na Okinawie

Najlepszym na świecie praktycznym przykładem zdrowej długowiecznej populacji są mieszkańcy Okinawy, wyspy należącej do Japonii. Jedną z ich podstawowych zasad żywieniowych jest zachowanie umiaru – bądź syty jedynie w 80% („hara hachi bu”). W 2008 roku na tej japońskiej wyspie

mieszkało nawet 12 superstulatków, czyli osób w wieku 110 lub więcej lat, co stanowiło najwyższy odsetek osób powyżej setnego roku życia na świecie. W roku 2013 na kuli ziemskiej żyło zaledwie 63 superstulatków, a przecież na Okinawie mieszka tylko 0,0002% mieszkańców Ziemi. Fenomen ten nie jest niczym nowym: Okinawę od zawsze określano mianem „wyspy nieśmiertelnych”. Stare powiedzenie mieszkańców brzmi: „W wieku 70 lat jesteś tylko dzieckiem, w wieku 80 lat – nastolatkiem, a gdy masz 90 lat i twoi przodkowie zapraszają cię do nieba, poproś ich, by poczekali aż skończysz 100 lat, dopiero wtedy będziesz mógł zacząć o tym myśleć”.

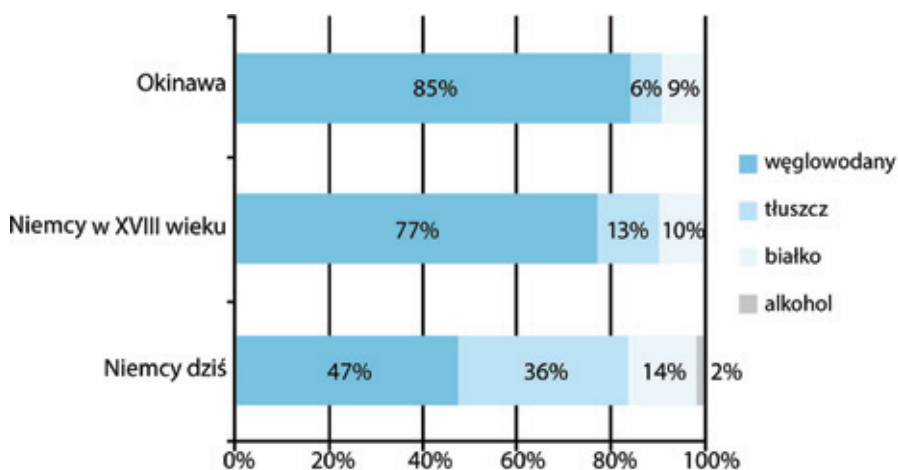
Aż do 2000 roku mieszkańcy Okinawy mieli najwyższą średnią długość życia: mężczyźni – 78 lat, kobiety – 86 lat (w Polsce odpowiednio: 71,6 i 80) i śmiertelność w wyniku chorób wieńcowych oraz nowotworu piersi i prostaty niższą o 80-90% niż Europejczycy czy Amerykanie. Mieszkańcy Okinawy tradycyjnie spożywają niskoenergetyczne posiłki, składające się z dużej ilości produktów roślinnych i węglowodanów oraz małej ilości protein i tłuszczów. Po drugiej stronie żywieniowego bieguna znajdują się spokrewnieni z nimi genetycznie kanadyjscy Inuici (nazywani wcześniej Eskimosami), których tradycyjny pokarm składa się z tłuszczu i białka zwierzęcego. Ich oczekiwana długość życia jest najkrótsza na świecie (mężczyźni – 64 lata, kobiety – 70 lat) i wykazują najwyższą zachorowalność na raka i schorzenia układu wieńcowego spośród wszystkich Kanadyjczyków. Te same geny – ok. 16 lat różnicy w długości życia!

Mieszkańcy Okinawy żyją zgodnie z tradycją, a więc przestrzegają podstawowych zasad zdrowia zarówno w kwestii odżywiania się, jak i trybu życia. Oprócz godnego podziwu połączenia poczucia jedności i autonomii, aktywności i relaksu, optymalnie wyważony jest również sposób odżywiania się: Okinawczycy jedzą tylko to, czego potrzebują i unikają potraw obciążających organizm. Rozważne spożywanie niskoenergetycznych produktów o wysokiej zawartości mikroelementów jest podstawą zdrowego odżywiania się nie tylko na Okinawie, ale w ogóle zdrowego odżywiania się.

Jedzenie na Okinawie składa się głównie z pokarmów roślinnych. Jest bardzo bogate w pełnowartościowe węglowodany, a ubogie w białka i tłuszcz, a tym samym niskokaloryczne. Głównym źródłem energii dla

mieszkańców Okinawy są bogate w węglowodany i karotenoidy bataty – słodkie ziemniaki (niski indeks glikemiczny). W ich diecie nie ma cukru i białej mąki, są za to duże ilości pokarmów roślinnych bogatych we flawonoidy i inne ważne dla zdrowia antyutleniające, np: tofu (ser z soi), warzywa, gorzki melon (karela), kurkuma. Ludzie ci spożywają niewielkie ilości ryb (ok.15g na dzień), praktycznie w ogóle nie jedzą mięsa i produktów mlecznych (Willcox et al. 2007). Dieta taka zawiera bardzo wiele wtórnych substancji roślinnych, a dzięki umiarkowanej ilości kalorii (1785 kcal na dzień) metabolizm nie jest obciążony. Wszystko to spowalnia procesy starzenia.

Nieznacznie przetworzona lub w ogóle nieprzetworzona żywność pochodzenia roślinnego jest przeważnie niskoenergetyczna i zawiera dużo mikroelementów. W niniejszej książce do mikroelementów zaliczamy wszystkie niezbędne do życia składniki, takie jak potas i inne minerały, witaminy, pierwiastki śladowe, wtórne elementy roślinne oraz substancje balastowe w dawce niezbędnej do zachowania zdrowia. Chodzi tu na przykład o sód, chlorki, żelazo, miedź czy witaminę A, które są wprawdzie niezbędne, ale już nieznacznie zwiększone ich dawkowanie sprawia, że stają się szkodliwe.



*Udział głównych substancji odżywczych w przyswajaniu energii w pożywieniu Niemców i mieszkańców Okinawy (Willcox et al., 2007; MRI, 2008a; Lemnitzer, 1977)*

Osoby starsze, które stosują tę dietę są szczupłe i w pełni sprawne do późnej starości. Aż do późnej starości mają wyższy i bardziej stabilny poziom hormonów niż Amerykanie. Mają też bardzo niski poziom lipidów (związków tłuszczowych, jak cholesterol LDL) we krwi. Odsetek osób z demencją w grupie wiekowej 80 – 90 lat na Okinawie jest bardzo niski i wynosi 6,7%. Dla porównania w Anglii jest to 20%, w USA nawet ok. 50%! W przeciwieństwie do ciężkiej zakwaszającej diety zachodniej, dieta mieszkańców Okinawy ma wysoko alkalizujący (zasadowy) wpływ na metabolizm i nerki (wartość PRAL 75). Dzięki temu mieszkańcy Okinawy mogą cieszyć się nie tylko długim, ale i zdrowym życiem. Pomimo, że średnia życia w Europie wzrasta, jednakże wzrasta także okres przeżywany w chronicznych stanach chorobowych (choroby cywilizacyjne, choroby aparatu ruchu, otępienie starcze, itp.).

Z drugiej strony zjawisko to zanika po zmianie tradycyjnej diety na zachodni sposób odżywiania. Odkąd mężczyźni na Okinawie zaczęli odżywiać się według zachodnich wzorców, ich oczekiwana długość życia (jest równa średniej długości życia w danej populacji) skraca się: w Japonii pod tym względem spadli oni na koniec listy. W Azji coraz popularniejsza staje się dieta zachodnia, która niszczy zdrowie – następuje pandemiczny wzrost zachorowań na otyłość, cukrzycę i choroby wieńcowe, których do tej pory w Azji nie znano. Pod tym względem wyjątkiem na całym świecie są adwentyści.

## Bardzo istotne wyniki badań Adventist Health Study

Około połowy mieszkańców kalifornijskiego miasta Loma Linda, położonego na południowy wschód od Los Angeles, to adwentyści, należący do chrześcijańskiej wspólnoty wiary, która ze względów religijnych dba o zdrowy tryb życia i sposób odżywiania się. Adventist Health Study to seria badań, przeprowadzonych przez uniwersytet w Loma Linda, których wyniki już w latach 70. i 80. XX w. wykazały, że adwentyści wegetarianie żyją dłużej niż adwentyści niewegetarianie. Adwentyści, którzy spożywają wyłącznie wegetariańskie potrawy, żyją średnio 83,3 roku (mężczyźni) lub 85,7 roku (kobiety) – to o 9,5 i 6,1 roku dłużej niż pozostali mieszkańcy Kalifornii (Fraser i Shavlik, 2001). Dla porównania, oczekiwana długość życia Niemców 2009-2011 wynosiła średnio 77,7 roku w wypadku mężczyzn i 82,7 roku w wypadku kobiet (Federalny Urząd Statystyczny, 2012a).



Tryb życia adwentystów ma więcej pozytywnych skutków. Ci spośród nich, którzy byli wegetarianami i prowadzili zdrowy tryb życia żyli średnio nawet 87 lat, kobiety 88,5 roku; w porównaniu ze średnią życia w Kalifornii to o 13,2 i 8,9 roku dłużej (Fraser i Shavlik, 2001). Zdrowy tryb życia oznaczał: intensywną aktywność fizyczną co najmniej trzy razy w tygodniu, spożywanie orzechów częściej niż cztery razy w tygodniu, niepalenie papierosów oraz BMI <25,9 u mężczyzn i <25,2 u kobiet (Fraser i Shavlik, 2001).

Od 2002 roku trwają niezależne badania Adventist Health Study 2 (AHS 2) z 96 000 uczestników z USA i Kanady, finansowane przez National Cancer Institute, National Institutes for Health, amerykańskie Ministerstwo Gospodarki i World Cancer Research Fund. W badaniu trwającym 5,8 roku przeanalizowano śmiertelność 73 308 adwentystów. W porównaniu z niewegetarianami wegetarianie o 52% rzadziej umierali z powodu niewydolności nerek i o 39% rzadziej z powodu cukrzycy (Orlich et al., 2013). Ogólnie rzecz biorąc, w badanym okresie wszyscy wegetarianie byli narażeni na niższe o 12% ryzyko śmierci niż niewegetarianie, a u wegan ryzyko to było niższe o 15%. W wypadku mężczyzn wegetarian śmiertelność z powodu chorób wieńcowych zmniejszyła się o 29%. Na cukrzycę typu 2. wegetarianie chorują dwa razy rzadziej niż osoby na diecie mieszanej (Tonstad et al., 2013), poza tym ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego jest u wegetarian o 56% niższe (Rizzo et al., 2011).

Rizzo i współpracownicy (2013) przeanalizowali sposób odżywiania się adwentystów. Weganie, których wyniki badań były wyjątkowo dobre, spożywali stosunkowo dużo soi: średnio 10,9g białka sojowego dziennie. W porównaniu z Europejczykami owo-lacto-wegetarianie spożywają dziennie bardzo mało produktów mlecznych: zaledwie 4,8g protein mleka (ok. 150 ml mleka), ale 8 g protein sojowych (dla porównania najniższy i najwyższy kwantyl badań EPIC: 10g i 27g protein mleka). Ryzyko wystąpienia nowotworu prostaty u adwentystów, którzy piją napoje sojowe częściej niż raz dziennie jest o 70% niższe (Jacobsen et al., 1998). Z badań tych wynika, że ogólne ryzyko zachorowania na raka u wegetarian w porównaniu z niewegetarianami jest niższe o 8%. Dieta wegańska prowadziła nawet do spadku tego ryzyka o 16%. Dzięki wegetariańskiemu jedzeniu można było obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworów żołądkowo-jelitowych o 24% (Tantamango-Bartley et al., 2013).

# 3

## Od podjadania do zespołu metabolicznego



## Insulina hormon wzrostu, tycia i chorób

Insulina przede wszystkim działa jak hormon, który pobudza przyswajanie przez komórki glukozy, aminokwasów, minerałów i tłuszczów. Jednakże pobudza ona też syntezę białek oraz kwasów tłuszczowych. Sprzyja również wzrostowi komórek i podziałom komórkowym. W sytuacjach patologicznych, insulina może przyczyniać się także do rozwoju raka.

Insulina działa jak hormon wzrostu. Dzięki nowoczesnej diecie, bogatej w białko zwierzęce i cukry, które stymulują wydzielanie insuliny, stajemy się coraz więksi. Niestety po osiągnięciu swojego maksymalnego wzrostu większość z nas nie przestaje rosnać, tyle że wtedy zaczynamy rosnać wszcz. Dlatego zwana jest też „hormonem tuczenia”.

Złe nawyki żywieniowe (opisane dalej jak podjadanie, niewłaściwe łączenie pokarmów) powodują, że nie dajemy nawet na chwilę odpocząć naszemu metabolizmowi. Wysokie i częste wydzielanie insuliny wywołuje z czasem wytworzenie przez receptory insulinowe i inne komórki ciała **oporności na insulinę**. Po prostu nie reagują one prawidłowo na obecność insuliny we krwi. Aby uzyskać odpowiedni efekt, trzustka musi wydzielać coraz więcej insuliny (hiperinsulinemia). Powoduje to nadmierne spalanie cukru we krwi (poczucie osłabienia powodujące podjadanie) zaburzenia metabolizmu objawiające się początkowo stopniowym wzrostem tkanki tłuszczowej pod skórą oraz otłuszczeniem narządów wewnętrznych (wzrost obwodu brzucha). Jeśli proces nie zostanie powstrzymany na tym etapie, przechodzi on w **zespół metaboliczny** a następnie w **cukrzycę typu 2** (cukrzyca typu 2 to stan, w którym trzustka nie może wyprodukować ilości insuliny odpowiedniej do poziomu cukru we krwi).

***Wysoki poziom insuliny pobudza enzym trawienny lipazę.***

***Enzym ten powoduje tworzenie tkanki tłuszczowej na dwa sposoby:***

- stymuluje proces budowy tkanki tłuszczowej,***
- hamuje spalanie tłuszczu.***

## Insulinooporność

Insulinooporność polega na tym, że komórki ciała coraz słabiej reagują na działanie insuliny. Trzustka musi więc wydzielać ją w nadmiarze, co skutkuje z czasem zaburzeniami poziomu lipidów (tłuszczów) we krwi, otyłością, chorobami sercowo-naczyniowymi, nadmiernym wzrostem komórek (co sprzyja powstawaniu nowotworów) oraz cukrzycy typu II. Insulina w nadmiarze powoduje także zwiększenie produkcji cholesterolu, podnosi poziom tętna i ciśnienia krwi (aktywacja układu współczulnego).

Insulina może także podnosić poziom tryptofanu w mózgu, co ułatwia produkcję serotoniny – hormonu szczęścia. Jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż może doprowadzać do sytuacji, w której poziom serotoniny (odczuwany poziom satysfakcji) zależy od poziomu insuliny. Wtedy zaczynamy ciągle sięgać po produkty powodujące wytwarzanie dużych ilości insuliny, m.in. produkty słodkie.

Stan taki porównać można do uzależnienia – nasze dobre samopoczucie zależy od pokarmów powodujących intensywne wydzielanie insuliny. Jak za każde uzależnienie, tak i za to trzeba płacić zdrowiem. Ciągłe dążenie do zwiększenia przyjemności powoduje wzrost dawki substancji dających poczucie zaspokojenia. Nie jemy już, by zaspokoić głód, tylko by znowu poczuć się dobrze. Jemy coraz więcej pokarmów powodujących nadmierne wydzielanie insuliny, a to jest przyczyną narastającej insulinooporności i innych zaburzeń metabolicznych. Narastająca insulinooporność sprawia, że dawka produktów powodujących wydzielanie insuliny musi być stopniowo coraz większa i tak tworzy się **błędne koło zespołu metabolicznego** (patrz następną stronę).



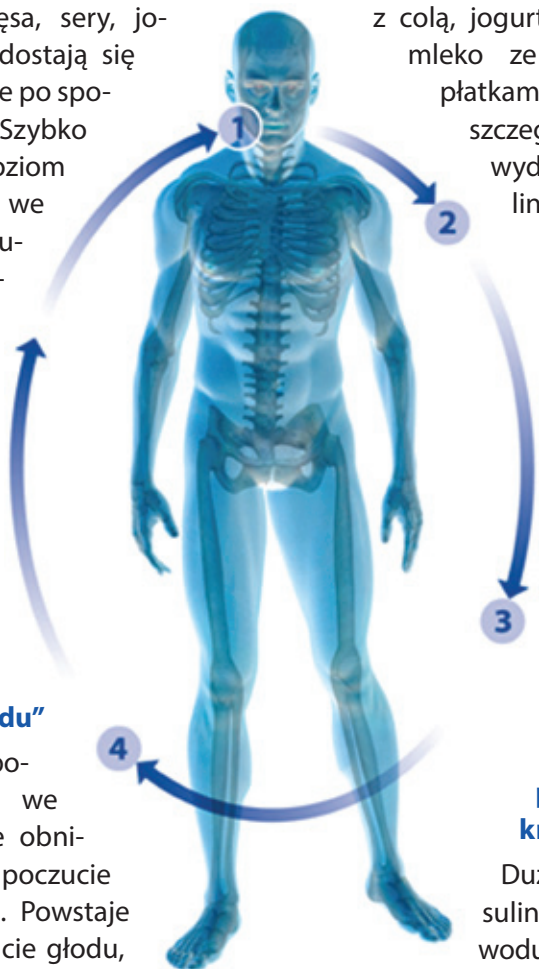
# Błędne koło podjadania, czyli jak jedzenie staje się nałogiem

## 1. Przyjemność z posiłków insulino-gennych

Łatwo dostępne węglowodany (cukier, biała mąka) i białka zwierzęce (mięsa, sery, jogurty, nabiał) dostają się w krótkim czasie po spożyciu do krwi. Szybko podnoszą poziom cukru i białek we krwi. To powoduje chwilową poprawę nastroju oraz poczucie przypływu energii.

## 2. Wydzielanie insuliny

Pożywienie łączące węglowodany proste oraz białka zwierzęce (np. kotlet z ziemniakami, pizza z colą, jogurt z owocami, mleko ze słodzonymi płatkami) powoduje szczególnie mocne wydzielanie insuliny.



## 4. Nawrót „głodu”

Szybki spadek poziomu cukru we krwi powoduje obniżenie nastroju i poczucie spadku energii. Powstaje fałszywe poczucie głodu, ze szczególnym łaknieniem czegoś słodkiego i... wracamy do pkt. 1.

## 3. Spadek poziomu cukru we krwi

Duży wyrzut insuliny do krwi powoduje szybki spadek poziomu cukru we krwi, nawet poniżej poziomu normy.