

УДК 615.874:616.3
ББК 51.230:54.13
Б90

Will Bulsiewicz, MD
FIBER FUELED
The Plant-Based Gut Health Program for Losing Weight, Restoring Your Health,
and Optimizing Your Microbiome

© 2021 by Will Bulsiewicz

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

Булшевич, Уилл.
Б90 Заряд клетчатки : революционная программа укрепления иммунитета, восстановления микробиома и снижения веса за 4 недели / Уилл Булшевич ; [перевод с английского Н. Д. Вершининой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 400 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-118759-0

Уникальная программа оздоровления желудочно-кишечного тракта от известного гастроэнтеролога и научного исследователя Уилла Булшевича!

Здоровье нашего организма зависит от состояния кишечного микробиома — совокупности бактерий и микроорганизмов. Укрепление иммунитета, ускорение метаболизма, нормализация гормонального баланса и уменьшение воспаления — вот лишь несколько неочевидных функций, за которые отвечает микробиота.

Авторская методика доктора Булшевича предлагает план растительной диеты на 4 недели, которая поможет не только похудеть и улучшить самочувствие, но и вернуть энергию.

УДК 615.874:616.3
ББК 51.230:54.13

ISBN 978-5-04-118759-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

— Уилл — это Доктор Клетчатка! Запрыгивайте на поезд здоровья, измените себя изнутри в буквальном смысле... Очищайте свое тело, как чемпион, превратите иммунитет в крепость и кормите мозг топливом премиум-класса.

— Рип Эссельцин, автор бестселлера *New York Times*
«Диета «Мотор-2»

— Эта книга — своевременное и авторитетное обсуждение ошеломительных научных свидетельств того, что здоровье можно поддерживать с помощью преимущественно растительной диеты. Исследование фокусируется на роли клетчатки, ключевого элемента растительных диет, и рассматривает эту древнюю мудрость с точки зрения современной науки о микробиоме. Книгу должен прочитать каждый, кто еще не уверен в том, какая диета полезнее всего.

— Эмеран А. Майер, доктор медицины США, автор книги
«Связь мозга и кишечника», почетный профессор медицины,
физиологии и психиатрии Медицинской школы Дэвида Геффена
в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе

— Кишечный микробиом — это мотор, который ведет тело к здоровью, а в современном питании не хватает его любимого топлива — клетчатки, эликсира жизни. Вместо этого мы переедаем, получаем слишком мало питательных веществ и слишком много лекарств. Эта книга — необходимое каждому руководство, выявляющее секреты здоровья кишечника и всего тела. Читайте революционную книгу доктора Булшевича уже сегодня!

— Джерард Э. Маллин, доктор медицины, автор книги «Революция
кишечного баланса» и директор Службы Интегративной медицины
желудочно-кишечного тракта и питания Медицинского центра
Джона Хопкинса

— Подобно нашему кишечному микробиому доктор Булшевич помогает нам переварить большое количество сложного материала. Эта книга превращает последние, передовые научные данные о кишечном микробиоме в доступную и практичную информацию. Ее нужно читать, если вы заинтересованы в здоровье кишечника и тела и если вы хотите больше узнать об одной из самых революционных областей медицины.

— Джастин Зонненбург, доктор медицины США, автор книги «Хороший кишечник» и профессор Стэнфордского университета

— Если «все болезни берут начало в кишечнике», как сказал Гиппократ, то и лечение должно начинаться в нем же. Доктор Булшевич и его четырехнедельный план — это естественный пусковой механизм, позволяющий начать кормить кишечник его любимым топливом премиального класса. Эта книга отвечает на вопрос, который искали многие мои пациенты, стремясь перейти на новый уровень благополучия.

— Джоэл Кан, доктор медицины США, автор книги «Растительное решение», клинический профессор Медицинской школы университета Уэйна

— Основываясь на богатом опыте гастроэнтерологической практики, доктор Булшевич освещает путь к оптимальному здоровью кишечника с помощью «пищи в качестве лекарства», которая позволяет освободить невероятно мощные, чарующие и совершенно недооцененные постбиотики под названием «короткоцепочечные жирные кислоты». Они работали у него самого, работали у его пациентов, и у вас они тоже будут работать.

— Махмуд А. Ганнум, кандидат наук, мастер делового администрирования, автор книги «Абсолютный кишечный баланс» и директор Центра медицинской микологии Университета Кейс Вестерн Резерв

— Несмотря на то что я всю свою карьеру активно исследовал работу кишечных бактерий, я считаю, что книга доктора Булшевича очень информативная и вдохновляющая. Она привносит свежую перспективу и очень практичные решения неприятных клинических проблем, которые можно обернуть вспять и предотвратить с помощью пожизненного перехода на модели здорового питания, описанные в этой книге.

— Р. Балфур Сартор, доктор медицины США, второй директор Центра биологии и болезней желудочно-кишечного тракта, почетный профессор медицины, микробиологии и иммунологии Медицинской школы университета Северной Каролины

— Данное исследование — это почти два десятилетия обучения медицине, помноженное на непреодолимое желание помогать людям жить более здоровой жизнью, плюс невероятная способность разбивать сложные научные данные на удобоваримые для всех части информации. Эта книга — намного больше, чем просто диета, это настоящий мастер-класс по здоровью кишечника, от которого трудно отказаться.

— Саймон Хилл, нутрициолог, ведущий подкаста «Доказательство растений», автор книги «Доказательство в растениях»

— В то время, когда многие «эксперты» продвигают новомодные диеты, американцы попросту не понимают, как нужно питаться. Уилл с помощью своих несомненных навыков создал интересное, основанное на фактах руководство, из которого становится ясно, что улучшить здоровье можно, оптимизировав кишечную микробиоту с помощью питания и стиля жизни.

— Николас Дж. Шалин, доктор медицины США, физиолог, руководитель отделения гастроэнтерологии и гепатологии, почетный профессор медицины Медицинской школы университета Северной Каролины

— Гастроэнтерологам следует фокусироваться на питании и образе жизни, с помощью которых можно предотвратить и обратить вспять болезни, и использовать лекарства и процедуры только в том случае, если неинвазивные методы не приносят результата. Книга доктора Булшевича предоставляет великолепный пример подхода, ориентированного на пациента и позволяющего улучшить здоровье в целом.

— Джон Пандольфино, доктор медицины США, ученый, руководитель направления гастроэнтерологии и гепатологии, профессор медицины Северо-Западного университета

— После многих десятилетий физиологических исследований, оценивающих работу ЖКТ в здоровом состоянии и в состоянии болезни, только в последнее десятилетие пища, клетчатка, диета и микробиом обрели подobaющее им место в науке. С помощью своего обширного опыта доктор Булшевич собрал эти новые знания в ясную и краткую книгу, из которой читатели, как страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так и вполне здоровые, могут по-настоящему извлечь пользу.

— Дуглас А. Дроссман, доктор медицины США, гастроэнтеролог, почетный президент и главный операционный директор Римского фонда, а также почетный профессор медицины и психиатрии Медицинской школы университета Северной Каролины

— Мы живем в стране, в которой большинство людей ест вдвое больше рекомендуемой суточной нормы белка и почти никто не ест рекомендованное количество клетчатки. Многие думают, что, раз клетчатка не усваивается, значит, она не может быть важной. Сочетая свой собственный опыт с легкодоступными научными данными, доктор Булшевич учит читателя тому, что употребление различных форм клетчатки важно для питания многочисленных видов бактерий, населяющих кишечник и в свою очередь облегчающих течение системных заболеваний и патологий кишечника, а также помогающих их профилактике. А если вы думаете, что ваш кишечник просто не переносит клетчатку, не бойтесь. У хорошего врача есть целая глава, посвященная тому, чтобы помочь

вам справиться со вздутием живота и другими симптомами, обычно связанными с диетой, богатой клетчаткой.

— **Гарт Дэвис, доктор медицины США, автор книги «Протеиноголик», бариатрический хирург, медицинский директор отделения управления весом Госпиталя миссии, Эшвилл, Северная Каролина**

— В мире, где большинство одержимо потреблением огромного количества белка, эта книга перевернет ваше представление о питании. Доктор Булшевич, основываясь на многочисленных исследованиях, объясняет важность клетчатки для здоровья кишечника. Я рекомендую читать это издание абсолютно всем, поскольку крепкое здоровье начинается в кишечнике.

— **Энджи Садеги, автор книги «Троица здоровья»**

Во время работы над рукописью я потерял отца,
скоропостижно и совершенно неожиданно.

Я очень хотел поделиться с ним этой книгой. Намного
проще было бы прислать электронную копию,
но я хотел, чтобы он прочитал бумажное издание,
с обложкой и страницами, и с именем его сына.

В последние несколько месяцев отец постоянно
говорил, как горд мной. Он сказал, что мои дедушка
и бабушка, Джон и Хелен Булшевич, гордились бы тем,
какую работу я делаю ради нашей семьи. Я не могу
выразить, как много для меня значили его слова.

То, что он больше не с нами, разбивает мне сердце.
Я тот, кто я есть, благодаря ему. Но я вечно буду
благодарен за то время, что мы провели вместе.

Люблю тебя, папа. Всегда буду помнить о тебе.

Эта книга для тебя

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора 15

Введение 17

Часть I. Знание — сила 31

1. Мотор, который приводит в движение здоровье
человека, даже не принадлежит миру людей 33

2. Жизнь в двадцать первом веке: переизбыток,
нехватка питательных веществ
и избыток лекарств 57

3. Решение клетчатки: короткоцепочечные жирные
кислоты и постбиотики — это путь к победе 77

Часть II. Как зарядиться клетчаткой 101

4. Хотите найти горшок золота — съешьте радугу 103

5. Как обрести любовь к растениям,
если у вас чувствительный кишечник 127

6. Рождение нации ферментации 151

7. Пребиотики, пробиотики и постбиотики 175

8. Пища, заряженная клетчаткой 189

Часть III. План заряда клетчатки209

9. 365 дней, заряженных клетчаткой: образ жизни 211

10. Четырехнедельный план,
 заряженный клетчаткой 241

Благодарности 393

Алфавитный указатель 395

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Дорогие друзья!

С помощью этой книги я хочу отправить вас в путешествие, которое изменит вашу жизнь. Я мечтаю, чтобы вы стали здоровыми и счастливыми, и я верю, что слова, написанные на этих страницах, помогут вам обрести здоровье и благополучие.

Достичь цели я мог только одним способом — написать эту книгу, превратив ее в празднование научного открытия. Мы хотим, чтобы законы природы помогали нам, а не вредили. И наука становится компасом, указывая нам путь. Я пишу эти строки, потому что надеюсь, что вы прочтете мою рукопись и она покажется вам легкой и развлекательной, но знайте, что, заглянув за занавес, вы откроете для себя более шестисот исследований, послуживших для нее основой. Вы можете ознакомиться со всеми источниками и узнать больше о моем основанном на доказательствах подходе на сайте www.theplantfedgut.com/research.

Учитывая сказанное, помните, что это исследование — не просто быстрое изменение диеты, это исцеляющее направление образа жизни. В некоторых случаях оно требует подстройки под ваши нужды и биологическую индивидуальность. Поэтому практические рекомендации, приведенные далее, следует внедрять в жизнь под руководством квалифицированного специалиста, чтобы удостовериться, что вы получаете все, что нужно именно вам.

Кроме того, некоторые из читателей могут после прочтения книги захотеть продолжить общение со мной или начать искать дополнительные ресурсы. Я одобряю и приветствую такой подход. Пожалуйста, присоединяйтесь ко мне на www.plantfedgut.com, где можно найти мои подкасты, блог, каналы соцсетей, бесплатную рассылку по электронной почте и онлайн-курсы, с помощью которых вы сможете узнать больше, чем из этой книги.

Давайте вместе стремиться к здоровью и счастью!

ВВЕДЕНИЕ

Лесли вошла в мой кабинет измученная и раздраженная. Ей было тридцать шесть, но чувствовала она себя так, словно ей перевалило за восемьдесят. У нее был лишний вес — девушка начала его набирать, когда ей исполнилось тридцать и она принимала антибиотик миноциклин для лечения акне. Она постоянно боролась с усталостью, вялостью, бессонницей и недостатком мотивации. У нее потрескалась кожа, волосы стали тонкими, и ее постоянно мучал жидкий стул. Помимо всего этого, у нее был внушительный список медицинских диагнозов: синдром раздраженного кишечника, диабет 2-го типа, гиперлипидемия, аутоиммунный тиреоидит, депрессия и тревожное расстройство.

Девушка побывала у нескольких гастроэнтерологов, у хиропрактика, у эндокринолога, у дорогого, берущего оплату только наличными врача функциональной медицины, и ее смущали и расстраивали противоречащие друг другу рекомендации. Ей было тридцать шесть, она принимала четыре лекарственных препарата и десять пищевых добавок. В тот первый визит Лесли сказала мне: «Не такую жизнь я себе представляла. Я слишком молода, чтобы чувствовать себя такой старой».

По большей части ее подавляло незнание того, как ей питаться. То, что должно быть простым, стало таким сложным. Незадолго до тридцатилетия она перешла на палеодиету, чтобы вес не увеличивался, и вскоре продвинулась до диеты Whole 30. На этих диетах ей ненадолго стало лучше, но вскоре вес снова начал расти и усталость вернулась. Лесли начала отчаянно искать новое решение, попробовала убрать фитаты и лектины. Почти десять лет она не употребляла глютена,

и к моменту нашей первой встречи полностью убрала из рациона зерновые, бобовые, молочные продукты и пасленовые. Сейчас она питалась по большей части рукколой, авокадо, мясом травяного откорма и костным бульоном, с небольшими вариациями. Иногда она пробовала съесть немного бобов или цельнозернового хлеба, но они вызывали у нее метеоризм и вздутие, которые, как утверждали гуру тех диет, которых Лесли придерживалась, были признаком воспаления.

«Безумие какое-то — фанатично следовать всем этим рекомендациям экспертов, делать все, что тебе говорят, при этом чувствуя себя еще хуже и видя, как твой вес скачет туда-сюда, как йо-йо!» — заявила Лесли. Каждое новое удаление продукта в лучшем случае вело к кратковременному облегчению состояния, а затем она соскальзывала обратно к утомительной схеме. Последней соломинкой стала кетогенная диета, которую Лесли попробовала в надежде сбросить вес и от которой ее диарея усилилась настолько, что стала самой большой проблемой.

К этому моменту нашего разговора она согнулась на стуле, поставив локти на колени, глядя в пол, и ее глаза были полны слез. Я придвинул свой стул ближе и склонился к ней, заглянув ей в глаза.

«Лесли, все будет хорошо. Мы справимся, вы поправитесь». Она посмотрела на меня, в ее глазах блеснула надежда. «Я понимаю, как вы подавлены. Сейчас тем, кто просто хочет выздороветь, труднее, чем когда-либо в истории. Слишком много экспертов и слишком много разных слов. Я хочу, чтобы вы мне доверились. Мы с вами на самом дне. Сейчас вы можете начать все заново, попробовать еще одну возможность выздороветь и восстановить настоящую себя, ту, которая пропала в последние годы».

Следующие месяцы мы с Лесли упорно работали над несколькими огромными изменениями. Мы избавились от большинства добавок и постепенно ввели в ее диету разнообразие. Продукты, которые она считала недозволенными, вернулись в нужное время и в нужном количестве. Она начала действительно наслаждаться пищей, впервые за много лет. Придерживаться ограниченной диеты для нее было сложно, скучно и бесполезно. Она избавилась от костяного бульона и сократила потребление животных продуктов, увеличив фрукты, овощи и даже цельные злаки. Искусственные подсластители и переработанные продукты остались на той стороне. Бобовые вернулись! И хоть путь и был непрост, вместе мы прошли его.