



Dr. Pierre Dukan

PASAULINIS
BESTSELERIS
11 milijonų
žmonių negali
klysti

DIUKANO

Gyvenimo būdo vadovas norintiems sulieknėti

DIETA



Alma littera

TURINYS

IŽANGA.....	10
Lemiamas susitikimas, arba Žmogus, kuris mėgo tik mėsą	10
1 SKYRIUS	
KAIP ATSIDARO KETURIŲ ETAPŲ DIETA	15
Diukano metodas	15
2 SKYRIUS	
TEORINIAI MANO DIETOS PRINCIPAI	21
3 SKYRIUS	
BŪTINOS MITYBOS SAŲOKOS	26
Trio ARB – angliavandeniai, riebalai, baltymai	26
4 SKYRIUS	
GRYNI BALTYMAI	40
Diukano metodo variklis	40
5 SKYRIUS	
PRAKTINIS DIUKANO DIETOS TAIKYMAS	57
6 SKYRIUS	
ATAKOS ETAPAS: GRYNŲ BALTYMŲ DIETA	59
Leistini produktai	59
Atakos dietos trukmė	77
Organizmo reakcija į grynų baltymų dietą	78
Kokių rezultatų tikėtis iš atakos dietos?	82
7 SKYRIUS	
KAITOS ETAPAS: BALTYMŲ IR DARŽOVIŲ DIETA	86
Kokias daržoves galima ir kokių negalima valgyti	87
Kaitos ritmas	92
Kiek svorio galima tikėtis numesti?	94
Kiek laiko turi trukti ši dieta?	95

8 SKYRIUS**PASIEKTO SVORIO ĮTVIRTINIMO DIETA – BŪTINA**

PEREINAMOJI PAKOPA	100
Rikošeto efektas	101
Kaip pasirinkti stabilizuotiną svorį?	104
Kasdienė pereinamojo etapo praktika	108

9 SKYRIUS**GALUTINĖS STABILIZACIJOS ETAPAS**

Baltymų ketvirtadienis	130
Atsisakyti lifto	139
Trys šaukštai avižų sėlenų per dieną visą gyvenimą	140

10 SKYRIUS

KASDIENĖ INTERAKTYVI INDIVIDUALIZUOTA PRIEŽIŪRA

PER INTERNETĄ	142
Pagrindinis lemiamas postūmis kovojant su antsvoriu pasaulyje	142
Mano patirtis ir individualizacijos tyrimas	146
Instruktažas žmogišku veidu	149
Mano instruktažo per internetą praktika	156

11 SKYRIUS

RECEPTAI IR VALGIARAŠČIAI LAIKANTIS ATAKOS IR KAITOS DIETŲ

12 SKYRIUS

ATAKOS – GRYNŲ BALTYMŲ – DIETOS RECEPTAI

Padažai	175
Mėsa	181
Žuvis	187
Jūrų gėrybės: moliuskai ir vėžiagyviai	190
Kiaušiniai	192

13 SKYRIUS

KAITOS DIETOS RECEPTAI: BALTYMAI IR DARŽOVĖS

Daržovių receptai	195
Daržovių ir mėsos valgių receptai	201

14 SKYRIUS

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS GRYNŲ BALTYMŲ DIETOS ETAPUI

7

15 SKYRIUS

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS KAITOS DIETOS ETAPUI	207
--	-----

16 SKYRIUS

DIDYSIS NUTUKIMAS	210
Nuo paprasto antsvorio iki didelio nutukimo	210
Didysis įvadas	213
Ypatingos papildomos priemonės	215

17 SKYRIUS

MANO METODAS – NUO VAIKYSTĖS IKI MENOPAUZĖS	228
Mano metodas, taikomas vaikams	229
Mano metodas, taikomas paaugliams	232
Mano metodas ir moteris, vartojanti kontraceptines tabletes	233
Mano metodas ir nėštumas	234
Mano metodas premenopauzės ir menopauzės laikotarpiu	237
Mano metodas ir atpratimas rūkyti	240

18 SKYRIUS

JUDĖJIMAS: PRIVALOMASIS LIEKNĖJIMO KATALIZATORIUS	244
Dietos be fizinės veiklos ribos	246
Kasdienės privalomos fizinės veiklos programa	269
Pagrindinė fizinė veikla: vaikščiojimas	271
Keturi svarbiausi pratimai liesėjančiam kūnui	281

19 SKYRIUS

ATSARGUMO PRIEMONĖS IR KONTRAINDIKACIJOS	289
Kas turi, kas gali ir kas negali taikyti mano metodo	289
Režimo be dietų šalininkai	306
Politikų ir sveikatos apsaugos specialistų požiūris į antsvorį	310

TEORINIAI MANO DIETOS PRINCIPAI

Prieš nuodugniai aptariant šį metodą ir išsamiau paaiškinant, kaip jis veikia ir kodėl yra toks veiksmingas, manau, būtina glaustai pateikti skaitytojui jį visą ir jo keturių etapų sandarą bei iš karto patikslinti, kam jis skiriamas ir kokių kontraindikacijų galima tikėtis.

Vienas svarbiausių jos nuopelnų – didaktinė vertė. Ši dieta leidžia storuliui savo kailiu patirti santykinę kiekvienos maisto produktų grupės svarbą, nurodo, kokia tvarka juos įtraukti į savo valgiaraštį, pradedant nuo gyvybiškai svarbių ir palaipsniui papildant juos būtinais, esminiais, paskui svarbiais ir pagaliau – nebūtinais maisto produktais.

Mano dietos tikslas – pateikti keletą nurodymų, idealiai suderintų tarpusavyje, ganėtinai tikslių ir kryptingų, ir taip įstatyti jos vartotoją į vėžes, kurios tausoja begalines jo valios pastangas, pamažėle pakertančias ryžtą.

Tuos nurodymus sudaro keturios viena kitą keičiančios dietos. Dvi pirmosios – liesėjimo etapas. Dvi kitos – pasiekto svorio įtvirtinimas ir galutinė stabilizacija.

Mano siūloma dieta ne tik patikimiausia ir veiksmingiausia iš dabartinių liesinamųjų dietų. Tai ambicingesnis visa apimantis metodas – nuorodų sistema, kuri rūpinasi pacientu nuo pat pirmosios dietos dienos ir niekada daugiau jo nepalieka.

ATAKA – GRYNŲ BALTYMŲ DIETA

Tai pergalingas etapas, kai trokštantys sublogti yra nepaprastai motyvuoti ir ieško dietos, kuri, kad ir kokia griežta būtų, savo veiksmingumu ir sparčiai pasiekiamais pirmaisiais rezultatais pateisintų jų lūkesčius ir leistų grumtis su svorio pertekliumi akis į akį.

Toji pradinė dieta, iš dalies priverstinė, yra grynų baltymų dieta, teorinis jos tikslas – apriboti mitybą vienintele iš trijų maisto medžiagų: baltymais.

Teoriškai vien baltyminio produkto, išskyrus kiaušinio baltymą, nėra. Tad šią dietą sudaro tie produktai, kurių sudėtis artimiausia gryniems baltymams: kai kurios mėsos, žuvų, jūrų gėrybių, paukštienos rūšys, kiaušiniai, liesi pieno produktai.

Palyginti su visomis mažo kaloringumo dietomis, tai tikra karo mašina, kuri – jei jos tvirtai laikomasi – įveikia bet kokią pasipriešinimą. Tai pati veiksmingiausia ir sparčiausia iš nepavojingų dietų, grindžiamų mityba. Jos veiksmingumas ypač išryškėja sudėtingiausiais atvejais, t. y. laikotarpiu prieš klimaksą, kai moterys linkusios į vandens kaupimąsi ir pilvo pūtimą, ar klimakso, t. y. kritiniu laikotarpiu, pradėjus hormonų terapiją. Ji taip pat itin sėkminga pacientams, išbandžiusiems ir metusiems pernelyg griežtas dietas ar gydymą.

KAITA – KAITOMŲ BALTYMŲ DIETA

Kaip sako pavadinimas, šią dietą sudaro dvi tarpusavyje kaitomos dietos: grynų baltymų dietą keičia ta pati dieta, bet papildyta žaliomis ar virtomis daržovėmis. Šie besikaitaliojantys ciklai veikia kaip dvitaktis variklis, sudeginantis nustatytą kalorijų normą.

Diety kaita

Tiek pirmoji, tiek antroji iš šių dviejų dietų palieka visišką laisvę neriboti suvartojamo maisto kiekio. Abiem atvejais leistinų produktų galima vartoti iki valiai bet kuriuo dienos metu, tokiu santykiu ir derinant taip, kaip širdis geidžia – tai suteikia visišką laisvę ir sykiu yra veiksmingas būdas malšinti alkį valgant ir patenkinti savo kokybinius poreikius kiekybe.

Atsižvelgiant į tai, kiek svorio reikia numesti, kiek dietų išbandyta anksčiau, į paciento amžių ir motyvaciją, šis dviejų dalių kaitos ritmas susiklostys pagal tiksliai normas, kurios bus smulkiai išnagrinėtos kiek vėliau.

Kaitos etapo reikia laikytis be pertrūkio, kol bus pasiektas norimas svoris. Nors iš dalies priklausoma nuo nesėkmingų praeities bandymų, pakaitinė baltymų dieta išlieka viena tų, kurias menkiausiai veikia ankstesnių mėginimų sublogti vakcina.

ĮTVIRTINIMAS – DEŠIMT DIENŲ VIENAM PRARASTAM KILOGRAMUI

Tai ramus šio metodo tarpsnis po pergalingo etapo. Pagrindinė jo užduotis – papildyti mitybą būtinais maisto produktais, išvengiant įprasto atoveikio, grasančio atgauti numestą svorį.

Visą tą laiką, kol laikomasi dietos, organizmas vis ryžtingiau mėgina priešintis. Į grobstomas savo atsargas jis reaguoja mažiau eikvodamas ir daugiau panaudodamas, ribodamas visas deginamas kalorijas, o svarbiausia – iki galo išnaudodamas visa tai, kas įdedama į burną.

Taigi triumfuojantis storulis, pasirodo, sėdi ant parako statinės – jo kūnas tik ir laukia palankios progos atkurti savo prarastas atsargas. Gausūs pietūs, kurie prieš pradėdant dietą būtų turėję tik nežymų poveikį, dietai baigiantis gresia rimtomis pasekmėmis.

Dėl šios priežasties dietos pradžioje orientuojamasi į maistingesnius ir patrauklesnius maisto produktus – bet jų įvairovė ir kiekis ribojami, norint sau-

Šio etapo trukmė, proporcinga numestam svoriui, apskaičiuojama labai paprastai: dešimt dienų vienam numesto svorio kilogramui.

giai sugrįžti prie normalios medžiagų apykaitos, sutrikdytos numesto svorio.

Tad čia bus įtrauktos dvi duonos riekės per dieną, vaisių ir sūrio porcija, dvi savaitinės krakmolingų produktų duotys, o svarbiausia – dveji šventiniai pietūs per savaitę.

Vadinasi, pirmosios stabilizacijos pakopos vaidmuo – užkirsti kelią staigiai ataugti svoriui: tai pats greičiausias ir vienas dažniausių liesinamųjų dietų nesėkmės atvejų. Taigi dabar būtina įtraukti tokius svarbius produktus kaip duona, vaisiai, sūris, tam tikri krakmolingi produktai ir leisti kai kuriuos ne-naudingus, bet labai skanius patiekalus ar produktus, bet pridėti juos reikia planingai, su daugybe tikslių ir apribojančių nurodymų, kad išvengtume nukrypimų. Tokia pirmojo apsauginio pylimo paskirtis, kad būtų išsaugotas pasiektas svoris.

GALUTINĖ ILGALAIKĖ STABILIZACIJA

Numetęs svorio ir sėkmingai išvengęs jo ataugimo – čia jam padėjo įvykdytų nurodymų ir apribojimų sistema – pergale besidžiaugiantis ir dažnai kupinas euforijos pacientas instinktyviai suvokia, kad ši pergalė trapi ir be vadovavimo iš šalies jį anksčiau ar vėliau – dažniau anksčiau negu vėliau – apniks senosios pagundos. Bet, kita vertus, jis dar tvirčiau įsitikinęs, kad niekada neįstengs išsaugoti pusiausvyros ir saikingai maitintis – o juk tai kaip pasiekto svorio išsaugojimo laidą jam pagrįstai rekomenduoja dauguma dietologų.

Ketvirtajame etape jam siūlomos trys pagrindinės priemonės: vieną dieną savaitėje – kiekvieną ketvirtadienį visą likusį gyvenimą – laikytis pradinės atakos – grynų baltymų – dietos, veiksmingiausios ir sykiu reikalaujančios daugiausia valios pastangų; atsisakyti lifto; suvalgyti po tris šaukštus avižų sėlenų per dieną.

Kad ir kaip keistai tai atrodytų, pasiekęs norimą svorį storulis ne tik sugeba laikytis šių nurodymų, bet ir suvokia, kokie jie jam būtini – ir jų reikalauja. Jis vertina jų tikslumą, paprastumą, besąlygiškumą ir veiksmingumą, leidžiantį jam normaliai maitintis šešias dienas iš septynių be grėsmės priaugti svorio.

DIUKANO METODO REZIUMĖ

Atakos dieta: gryni baltymai

Vidutinė trukmė: penkios dienos

Kaitos dieta: kaitomi baltymai

Vidutinė trukmė: savaitė vienam kilogramui

Pasiekto svorio įtvirtinimo dieta

Vidutinė trukmė: dešimt dienų vienam numestam kilogramui

Galutinės stabilizacijos dieta

Baltymų ketvirtadienis, lifto atsisakymas,
trys šaukštai avižų sėlenų per dieną

BŪTINOS MITYBOS SĄVOKOS

TRIO ARB – ANGLIAVANDENIAI, RIEBALAI, BALTYMAI

Mitybą, tiek žmonių, tiek ir gyvūnų, sudaro įspūdingas maisto produktų skaičius, bet visi šie produktai susideda viso labo iš trijų maisto medžiagų: angliavandenių, riebalų ir baltymų. Kiekvienas produktas turi savo skonį, sandarą ir maistingumą pagal tų trijų maisto medžiagų santykį.

SKIRTINGAS KALORINGUMAS

Buvo metas, kai dietologai atsižvelgdavo tik į maisto produktų ir valgio kaloringumą ir skirdavo liesinamąsias dietas, grindžiamas tik apskaičiuotu kalorijų kiekiu – štai kur slypi tų dietų nepaaiškinamų nesėkmių šaknys.

Šiandien dauguma jų atsisakė grynai kiekybinio požiūrio ir parodė didesnę susidomėjimą šių kalorijų kilme, kalorijas gaminančių maisto medžiagų sudėtimi, produktus sudarančių maisto medžiagų santykiu.

Taigi šiandien įrodyta, kad 100 kalorijų iš baltojo cukraus, aliejaus ar žuvų organizmas įsisavina nevienodai ir galutinė šių įsisavintų kalorijų nauda labai skiriasi pagal jų kilmę.

Tas pats pasakytina ir apie laiką, kada tos kalorijos suvartotos; nūnai jau įprasta tapo nuomonė, dar vakar laikyta absurdiška: ryto kalorijas organizmas įsisavina kitaip negu dienos, o juolab vakaro kalorijas.*

* Nuomonių apie kalorijų įsisavinimą esama daug, ši tėra viena iš daugelio. (*Čia ir toliau išnašose ir tekste žvaigždute žymimos specialiosios redaktorės pastabos.*)

Ne priklausomai nuo struktūros, pritaikytos specifinėms storulių ypatybėms, mano metodo ir keturių jį sudarančių etapų veiksmingumą pagrindžia itin kruopščiai parinktos maisto medžiagos rekomenduojamų maisto produktų sandaroje ir ypatingas dėmesys baltymams tiek atakos etape, tiek ir per ilgalaikę stabilizaciją.

Taigi tiems, kuriems šioje srityje stinga išsamių žinių, būtina pateikti lyginamąją tų trijų maisto produktų apžvalgą, kad būtų aišku, kaip jie vartojami, ir mano siūlomas maistas būtų veiksmingiausias.

ANGLIAVANDENIAI, ARBA ANGLIES HIDRATAI

Ši maisto produktų grupė, labai paplitusi ir labai vertinama, visada teikė žmogui, kad ir kokia būtų jo gyvenamoji vieta, epocha ar kultūra, daugiau kaip 50 proc. energijos raciono.*

Ištisus tūkstantmečius vieninteliai žmogaus vartojami angliavandeniai, be vaisių ir medaus, buvo tie, kuriuos šiandien vadiname *lėtaisiais* (arba sudėtingaisiais): grūdinės kultūros, krakmolingos arba ankštinės daržovės ir t. t. Jiems būdingas laipsniškas įsisavinimas, saikingas cukraus kiekio kraujyje didėjimas – taip išvengiama reakcinių insulino perkrovų, kurių žalingas poveikis sveikatai ir juolab svoriui mums šiandien žinomas.

- ! Nuo to laiko, kai buvo atrasta, kaip iš cukranendrių ir ypač iš
- cukrinių runkelių išgauti baltąjį cukrų, žmogaus mityba iš pagrindų pasikeitė dėl nepaliaujamai didėjančio saldžių maisto produktų ir greitai įsisavinamų angliavandenių vartojimo.

Angliavandeniai, tobuli maistiniai degalai, puikiai tinka sportininkams, žmonėms, dirbantiems fizinį darbą, arba paaugliams, bet anaipol nėra tokie

* Per pastaruosius penkiasdešimt metų suvartojamų angliavandenių (ypač sudėtinių angliavandenių) dalis išsivysčiusių šalių gyventojų racione smarkiai sumažėjo.

naudingi daugumai nejudrių žmonių, šiandien sudarančių didžiąją mūsų visuomenės dalį.

Baltasis cukrus ir visi jo produktai – saldumynai, saldainiai – yra gryno pavidalo gryni angliavandeniai, organizmo įsisavinami žaibišku greičiu.

Krakmologuose produktuose, net jei jie ir nėra saldūs, taip pat labai gausu angliavandenių. Tai miltų produktai (duona, ypač balta, traškučiai, sausainiai ir t. t.), makaronai, bulvės, žirniai, pupos, pupelės, lęšiai ir t. t.

Daugiausia angliavandenių yra vaisiuose: bananuose, vyšniose ir vynuogėse. Vyne ir bet kokiame alkoholyje.*

Kepiniuose, skaniuose produktuose iš miltų ir cukraus, ypač riebiuose.

Viename grame angliavandenių tėra keturios kalorijos, bet kai jie patenka į organizmą, jų kiekis paprastai padidėja – jie puikiai įsisavinami, taigi tiesiog yra dar kaloringesni.**

Be to, krakmolingi produktai ir miltų gaminiai lėtai virškinami, jie skatina rūgimą ir dujas – pilvo pūtimą, tiek pat nemalonų, kiek ir neestetišką.

Dauguma produktų, kurių sudėtyje gausu angliavandenių, yra labai vertinami dėl skonio – tiek krakmolingi produktai, miltų gaminiai, tiek saldieji angliavandeniai. Potraukis saldumui iš dalies yra įgimtas, bet dauguma psichologų čia linkę išvelgti užsitęsusio psichologinio veiksnio išdavą, kai nuo pat vaikystės saldėsis atlieka paskatos vaidmenį tarytum koks atlygis.

Ir pagaliau produktai, kuriuose daug angliavandenių, yra palyginti pigūs, taigi jų gali aptikti ant kiekvieno stalo – tiek turtingiausių, tiek nepasiturinčių žmonių.

Išvada: produktai, kuriuose gausu angliavandenių, yra skalsūs, plačiai paplitę ir tokie skanūs, kad dažnai vartojami kaip atlygis, o saldumynai kartais sukelia neįveikiamą potraukį juos tolydžio krimsti.

* Nevisiškai tiesa, daug angliavandenių turi tik saldūs alkoholiniai gėrimai (pavyzdžiui, likeris).

** Iš tiesų kaloringumas pastovus: 1 gramas angliavandenių lygus 4 kalorijoms.