

Dr. JASON FUNG

REȚETE DE ALISON MACLEAN

CODUL DIABETULUI

CARTE DE BUCATE

Traducere din limba engleză de
Dașa Suciu

Editura Paralela 45

Redactare: Mihaela Cosma
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Bădea

Ilustrația copertei: TimeTravellerPhoto/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FUNG, JASON

Codul diabetului : carte de bucate / dr. Jason Fung, rețete de Alison Maclean ; trad. din lb. engleză de Dașa Suci. - Pitești : Paralela 45, 2023
ISBN 978-973-47-3800-7

I. Maclean, Alison

II. Suci, Dașa (trad.)

641.5

61

The Diabetes Code Cookbook
Dr. Jason Fung

The Diabetes Code Cookbook © Jason Fung & Alison Maclean, 2021
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

Prefață.....	7
Introducere	9
Epidemia de diabet.....	10
Ce să mâncăm	18
Când să mâncăm	25
Informații și întrebări frecvente despre post pentru diabetul de tip 2.....	28
Rețete	37
Cămară.....	38
Ouă.....	43
Supe	65
Salate	95
Garnituri	115
Plante proteice.....	137
Pește și fructe de mare	155
Carne de pui.....	181
Carne roșie.....	203
Mulțumiri	224
Anexă. Modele de meniu pentru posturile de 16, 24, 30 și 36 de ore	225

Introducere

Până în anul 2040, în lume, unul din zece adulți va suferi de diabet de tip 2, o boală cronică și progresivă, cum este considerată de obicei. Ideea că diabetul de tip 2 continuă să se agraveze până când, în cele din urmă, sunt necesare injecțiile cu insulină este de fapt o mare minciună – dar o veste bună pentru cei care au fost diagnosticați cu prediabet sau diabet de tip 2.

Imaginați-vă că aveți un prieten diagnosticat cu diabet de tip 2, ceea ce înseamnă că nivelul glucozei din sângele său este peste limitele normale. Se străduiește și pierde în greutate 20 de kilograme, ceea ce-i permite să renunțe la medicamentele pentru scăderea glucozei, deoarece nivelul de glucoză din sânge este acum normal. Evident că diabetul de tip 2 a regresat, deoarece prietenul a pierdut toată acea greutate. Exact asta e ideea: *diabetul de tip 2 este o boală reversibilă*.

Obezitatea și diabetul de tip 2 sunt strâns legate între ele și, în general, o greutate crescută mărește riscul îmbolnăvirii, deși corelația nu este perfectă. Majoritatea medicamentelor folosite pentru tratarea diabetului de tip 2 nu produc scădere în greutate. Dimpotrivă. Se știe prea bine, de exemplu, că insulina *îngrașă*. Întrucât pierderea în greutate este cheia vindecării diabetului de tip 2, medicamentele nu ajută la nimic. Ele doar reglează nivelul de glucoză din sânge, dar nu și cauza apariției diabetului. Doar ne *prefacem* că o fac, acesta fiind motivul pentru care unii doctori cred că diabetul de tip 2 este o boală cronică și progresivă.

Există tendința de a înfățișa diabetul de tip 2 ca o parte componentă inevitabilă a vieții moderne, dar acest lucru nu este adevărat. *Numai* dieta și modificările aduse stilului de viață – *nu* medicamentele – ne vor vindeca de această boală, pur și simplu pentru că diabetul de tip 2 este în

mare parte o boală a alimentației. Și factorul determinant cel mai important este pierderea în greutate. Aceleași principii care conduc la vindecarea diabetului de tip 2 ajută și la prevenirea lui.

EPIDEMIA DE DIABET

Diabetes mellitus este denumirea dată unui grup de tulburări metabolice caracterizate prin nivelul cronic ridicat al glucozei în sânge, sau hiperglycemie. Prefixul *hyper* înseamnă „excesiv”, iar sufixul *emia* înseamnă „în sânge”, prin urmare acest termen desemnează, cuvânt cu cuvânt, „un nivel excesiv de glucoză în sânge”.

Există patru mari categorii de *diabetes mellitus*: tipul 1, tipul 2, diabetul gestațional (nivelul ridicat de glucoză în sânge asociat sarcinii) și „alte tipuri specifice”. Cel mai răspândit este diabetul de tip 2. Diabetul gestațional, prin definiție, nu este o boală cronică, deși reprezintă un factor de risc pentru apariția, mai târziu în viață, a diabetului de tip 2.

Diabetul de tip 1 este o boală autoimună, adică propriul sistem imunitar atacă celulele insulare pancreatice care secretă hormonul insulină, și adesea afectează copiii. Spre deosebire de acesta, diabetul de tip 2 apare la adulții mai în vârstă, însă frecvența sa crește rapid la copiii din întreaga lume, ceea ce reflectă automat o creștere mondială a ratei cazurilor de obezitate infantilă. În total, diabetul de tip 2 reprezintă 90–95% din cazurile de diabet la nivel global. De obicei se dezvoltă treptat, în decursul multor ani, și evoluează de la o stare normală la prediabet până la diabetul de tip 2 în toată regula.

La bază, diabetul de tip 1 și cel de tip 2 sunt boli diametral opuse: prima se caracterizează prin niveluri foarte scăzute de insulină, iar cea de-a doua, prin niveluri foarte ridicate. Totuși, în mod curios, tratamentele curente pentru ambele tipuri caută să scadă glucoza din sânge prin creșterea cantității de insulină, deși nivelul ridicat al glucozei din sânge este doar un *simptom* al bolii, și nu boala în sine. Insulina ajută în diabetul de tip 1, deoarece problema centrală care stă la baza bolii este lipsa, naturală, a insulinei din organism. Pe de altă parte, problema centrală de la baza diabetului de tip 2 este rezistența la insulină, care rămâne, practic, netratată în cazul medicațiilor standard.

Problema diabetului de tip 2 nu este banală. În SUA, 14,3% dintre adulți au diabet de tip 2 și 38% din populație are prediabet, totalizând 52,3%. Asta înseamnă că, pentru prima dată în istorie, numărul bolnavilor de diabet depășește numărul persoanelor care nu au boala. Prediabetul și diabetul sunt azi noua stare de normalitate. Mai rău, rata îmbolnăvirii de diabet de tip 2 a crescut doar în ultimii patruzeci de ani, fapt ce evidențiază că diabetul nu este o maladie genetică sau o parte a procesului normal de îmbătrânire. Diabetul este o problemă a stilului de viață. Prin urmare, cum apare diabetul de tip 2?

Cauza diabetului de tip 2: prea mult zahăr

Toate alimentele sunt alcătuite din trei componente principale, denumite macronutrienți. Acestea sunt proteinele, grăsimile și carbohidrații, iar ele sunt tratate în mod diferit de sistemul digestiv. După ce mâncăm, alimentele sunt descompuse pentru o absorbție mai ușoară. Proteinele sunt descompuse în aminoacizi. Grăsimile sunt descompuse în acizi grași. Carbohidrații, compuși din lanțuri de zahăr, sunt descompuși în zaharuri mai mici, inclusiv glucoză. Aminoacizii, acizii grași și glucoza sunt transportate în organismul uman prin sistemul circulator.

Când mâncați zahăr, organismul secretă hormonul insulină pentru a ajuta la transportarea zahărului în celule, unde este folosit pentru energie. Dacă zahărul nu este ars suficient cu ajutorul activității fizice, după zeci de ani, celulele ajung să fie pline ochi și nu mai fac față. Iar când insulina nu mai poate forța zahărul în celulele pline până la refuz, zahărul în exces se varsă înapoi în sânge. Zahărul circulă în sânge sub formă de glucoză, iar o cantitate prea mare de glucoză – cunoscută ca nivel ridicat de glucoză în sânge – reprezintă primul simptom al diabetului de tip 2.

Imaginați-vă organismul ca pe un castron plin cu zahăr. La naștere, castronul este gol. După câteva zeci de ani, dacă mâncați în exces zahăr și carbohidrați rafinați, castronul se umple treptat. Când se umple, la următoarea masă zahărul este forțat să încapă, dar se revarsă peste marginile castronului.

Nivelul ridicat de glucoză din sânge reprezintă doar o parte a problemei. Când există prea multă glucoză în sânge, insulina nu pare să-și facă

treaba obișnuită de a transporta zahărul în celule. Spunem atunci că organismul a devenit rezistent la insulină. Dar nu e cu adevărat vina insulinei. Principala problemă e că celulele debordează deja de glucoză. Glucoza nu este multă doar în sânge, ci și în toate celulele. Diabetul de tip 2 este pur și simplu fenomenul de revărsare a unei cantități prea mari de glucoză în întregul organism.

Ca răspuns la excesul de glucoză din sânge, organismul secretă și mai multă insulină pentru „a depăși” această rezistență, ceea ce forțează și mai multă glucoză în celulele pline până la refuz, pentru a menține normal nivelul din sânge. Metoda funcționează, dar efectul e temporar. Problema excesului de zahăr nu a fost abordată, doar transferată de la sânge la celule, făcând ca rezistența la insulină să se agraveze. La un anumit punct, chiar și cu mai multă insulină, organismul nu mai poate forța glucoza în celule.

Ce se întâmplă dacă excesul de glucoză nu este eliminat din organism? Mai întâi, se produce din ce în ce mai multă insulină pentru a împinge din ce în ce mai multă glucoză în celule. Însă această *hiperinsulinemie* produce și mai multă rezistență la insulină, și se ajunge la un cerc vicios. Când nivelul de insulină nu mai poate ține ritmul cu „rezistența” în creștere, glucoza din sânge atinge niveluri maxime. Acesta este momentul când se pune diagnosticul de diabet de tip 2.

Medicul poate prescrie medicamente, cum sunt injecțiile cu insulină, pentru a scădea nivelul glucozei din sânge. *Dar insulina nu elimină din organism acel exces de glucoză.* În schimb, continuă să preia glucoza din sânge și să o împingă înapoi în organism. Și glucoza ajunge să fie transportată către toate celelalte organe – rinichi, nervi, ochi și inimă. Firește că problema de la bază rămâne neschimbată.

Castronul încă debordează de zahăr. Insulina doar a transferat glucoza din sânge, unde poate fi detectată, în organism, unde nu poate fi detectată. La următoarea masă, zahărul se revarsă din nou în sânge, și vă injectați insulină pentru a-l îndesa înapoi în celulele organismului. Este același fenomen de revărsare luat mereu de la capăt.

Cu cât mai multă insulină forțează mai multă glucoză în celulele deja pline, cu atât crește rezistența la insulină. *Mai multă insulină produce mai multă rezistență la insulină.* Când ați depășit ceea ce organismul poate produce în mod natural, rolul e preluat de medicamentele cu insulină. La

Supă din oase de vită și pui

Pentru a prepara această supă, folosiți orice combinație de oase de vită și pui, doar aveți grijă ca în total să cântărească 2,7 kg.

REZULTĂ CIRCA 3 L

2 cepe	900 g oase de vită (rasol, coaste)
3 morcovi	1 mănunchi de pătrunjel
3 tulpini de țelină	1 mănunchi de cimbru
6 căței de usturoi	2 frunze de dafin
1,8 kg oase de pui (aripi, gât, spate)	Sare și piper

- 1 Tăiați ceapa, morcovii și țelina. Zdrobiți usturoiul.
- 2 Puneți oasele într-o oală mare și asezonați din belșug cu sare și piper. Adăugați apă rece, astfel încât nivelul apei să depășească oasele cu 5 cm. Puneți la fiert, apoi reduceți focul la minimum și lăsați să fiarbă 1 oră. Adunați spuma care se formează la suprafață.
- 3 Adăugați ceapa, țelina, usturoiul, pătrunjelul, cimbrul și frunzele de dafin. Fierbeți la foc mic încă 6 ore și continuați să adunați spuma. Dacă este necesar, adăugați apă pentru ca oasele să nu rămână descoperite. Strecurați supa printr-o sită deasă în alt vas și aruncați părțile solide.
- 4 Turnați din nou supa în oală, gustați și potriviți gustul cu sare și piper.
- 5 Serviți supa fierbinte sau păstrați-o la frigider într-un vas închis ermetic, până la 2 săptămâni (sau o puteți congela până la 4 săptămâni).

Supă de creveți

Această rețetă este o bună alternativă la supa de pește, și adesea cochiliile de creveți sunt mai la îndemână decât oasele și capetele de pește crud. Când mâncați creveți, nu uitați să puneți cochiliile într-o pungă, în congelator, ca să faceți o supă din ele după ce ați adunat mai multe.

REZULTĂ CIRCA 2 L

3 căței de usturoi

3 crenguțe de cimbru proaspăt

2 linguri cu ulei de măsline

Cochiliile de la 36–48 creveți (de la aproximativ 900 g de creveți)

1 frunză de dafin

Sare și piper

- 1 Tocați usturoiul. Rupeți frunzele de cimbru și aruncați crenguțele.
- 2 Într-o oală, încălziți uleiul de măsline la foc mediu. Puneți cochiliile de creveți, usturoiul și cimbrul. Lăsați pe foc, amestecând permanent, cam 5 minute sau până se dezvoltă aromele, dar fără ca ingredientele să se rumenească. Reglați focul dacă este necesar.
- 3 Adăugați apă rece, cât să acopere cochiliile, și puneți frunza de dafin. Dați în clocot, apoi reduceți focul la minimum și lăsați să fiarbă 30 de minute.
- 4 Strecurați supa printr-o sită deasă în alt vas și aruncați părțile solide. Turnați supa înapoi în oală și asezonați cu sare și piper. Gustați supa; dacă pare prea diluată, fierbeți la foc mic până când obțineți gustul dorit.
- 5 Serviți imediat sau păstrați la frigider și reîncălziți la microunde sau pe foc mic, în vas acoperit.

Gazpacho

Această supă rece, care nu se gătește pe foc, este o binecuvântare într-o zi caniculară. În mod surprinzător, este și sățioasă și energizantă, dat fiind că nu conține proteine. Servită în pahare – este ca o salată și o băutură în același timp! Oțetul din vin de Xeres este un ingredient de bază al acestei supe din bucătăria spaniolă, dar îl puteți înlocui cu zeamă de lămâie.

REZULTĂ 4 PORȚII MICI

1 castravete, curățat de coajă
6 roșii medii (cam 900 g)
1 ardei gras roșu, portocaliu sau galben
1 hașmă
2 căței de usturoi
1 lămâie
Ceapă verde, pentru ornat
1 lingură cu oțet din vin de Xeres
4 linguri cu ulei de măsline
Sare și piper

- 1 Pregătiți un castron mare de sticlă. Curățați de coajă și tăiați castravetele cuburi, păstrând 4 linguri pentru ornat. Feliati 5 roșii. Tăiați restul de roșii cubulețe; amestecați cu castravetele pentru ornat, într-un castron mic. Tocați ardeiul. Tocați hașma și usturoiul. Stoarceți lămâia. Tocați ceapa verde.
- 2 Adăugați oțetul în amestecul pentru garnitură compus din castravete și roșii, apoi puneți-l la frigider până în momentul servirii.
- 3 Într-un castron mare, amestecați cuburile rămase de castravete, feliile de roșii, ardeiul gras, hașma și usturoiul cu o lingură de zeamă de

lămâie. Asezonați cu sare și piper, acoperiți și lăsați la temperatura camerei 1 oră, pentru a permite aromelor să se pătrundă.

- 4 Mixați scurt într-un blender amestecul de roșii și ardei, 6–8 pulsații. În timp ce blenderul merge, picurați încet ulei de măsline și mixați până când amestecul devine lichid. Asezonați cu sare și piper. Gustați și mai adăugați zeamă de lămâie dacă doriți un gust mai intens. Turnați într-o cană sau într-un castron de sticlă și puneți la frigider cel puțin 1 oră până la 24 de ore.
- 5 Înainte de servire, împărțiți în patru castroane sau pahare. Ornați cu sosul de castravete cu roșii și presărați ceapă verde.

Pulpe de pui cu piri piri

Puteți să vă faceți singuri sosul piri piri. Preparatul portughez tradițional folosește vin de Porto, care este bogat în zahăr, ca majoritatea vinurilor fortificate. Dacă adăugăm whisky scoțian, oferim profunzime sosului, fără a adăuga zahăr. Desigur că puteți cumpăra sosul gata preparat din comerț și să-l subțiați cu zeamă de lămâie și ulei de măsline. Totuși nu are prea mult haz. Acest fel de mâncare merge perfect cu o salată simplă din roșii și castraveți, cu pătrunjel tocat presărat deasupra.

REZULTĂ 4 PORȚII

2 lămâi
6 căței de usturoi
1 linguriță cu oregano
1 linguriță cu boia afumată
8 pulpe superioare de pui, cu piele și oase
6 ardei iuți piri piri uscați sau 3 ardei iuți proaspeți
3 linguri cu unt
2 linguri cu ulei de măsline
4 linguri cu whisky scoțian
Sare și piper

- 1 Stoarceți lămâile de zeamă și păstrați jumătățile. Tocați 3 căței de usturoi.
- 2 Într-un castron mare, combinați zeama de la 1 lămâie, jumătățile de lămâie, 3 căței de usturoi tocați, oregano și boia. Asezonați carnea de pui cu sare și piper, puneți-o în marinată, acoperiți și lăsați-o la frigider 30 de minute până la 2 ore.
- 3 Într-un robot de bucătărie, mixați restul de usturoi și ardeii iuți pentru a forma o pastă din bucăți mari. Într-o crăticioară cu fund termic

multistrat, încălziți untul cu uleiul de măsline. Adăugați pasta de ardei iute și amestecați 1–2 minute, până își dezvoltă aroma. Adăugați zeama de la 1 lămâie și whiskyul. Asezonați cu sare și piper. Amestecați bine. Lăsați sosul să fiarbă încet (clocote mici) 5 minute, ca să scadă puțin și să se evapore alcoolul.

- 4 Încălziți o tigaie grill sau un grătar în aer liber la temperatură medie. Scoateți pulpele de pui din marinată și frigeți-le pe grătar, întorcându-le și stropindu-le des cu sosul piri piri, 25–30 de minute sau până când din carnea de pui iese zeamă limpede atunci când este înțepată cu vârful unui cuțit.
- 5 Lăsați grătarul de pui să se răcească la temperatura camerei cel puțin 30 de minute înainte de servire. Gustul sosului piri piri devine mai pronunțat pe măsură ce temperatura cărnii scade.
- 6 Înainte de servire, împărțiți grătarul de pui pe farfurii.