

DR. JASON FUNG

CODUL DIABETULUI

JURNAL PERSONAL

pentru remisiunea
diabetului de tip 2 prin
alimentație sănătoasă și post

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare și corectură: Dana-Ioana Chiriță

Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FUNG, JASON

Codul diabetului : jurnal personal pentru remisiunea diabetului de tip 2 prin alimentație sănătoasă și post / dr. Jason Fung ; trad. din lb. engleză de Smaranda Nistor. – Pitești : Paralela 45, 2025

ISBN 978-973-47-4241-7

I. Nistor, Smaranda (trad.)

616

REȚETE DE ALISON MACLEAN

Această carte are exclusiv scopuri educaționale și de informare cu caracter general. Nu a fost elaborată nici pentru a constitui și nici pentru a substitui recomandările medicale, consilierea sau terapia, practicile medicale, îngrijirile acordate de personalul medical, diagnosticarea avizată, metodele de tratament specifice sau relațiile de natură profesională dintre pacient și medic sau clinică. Cititorul este îndemnat să se consulte cu medicul său curant sau cu alți specialiști care-i cunosc istoricul medical, înainte de a adopta oricare dintre sugestiile incluse în paginile cărții sau de a trage vreo concluzie personală în privința subiectelor medicale abordate. Atât autorul, cât și editorul își declină în mod expres responsabilitatea pentru orice eventual prejudiciu, pierdere sau risc (personal sau de alt tip), apărut ca o consecință, directă sau indirectă, a adoptării sau aplicării oricărei informații incluse în carte.

The Diabetes Code Journal

The Official Workbook for Reversing Type 2 Diabetes Through Healthy Eating and Fasting

Dr. Jason Fung

The Diabetes Code Journal © Jason Fung, 2023

First Published by Greystone Books Ltd.

343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

The publisher expressly prohibits the use of *The Diabetes Code Journal* in connection with the development of any software program, including, without limitation, training machine learning or generative artificial intelligence (AI) system.

All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

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

www.edituraparelela45.ro

Cuprins

Bolul cu zahăr	9
Cum să învingi diabetul de tip 2 prin metode naturale	13
Principiile dietei sărace în carbohidrați	18
Principiile postului intermitent	21
Cum să-ți măsoți glicemia	24
De ce un jurnal?	27
Cum să folosești acest jurnal	30
Jurnalul meu	35
 <i>Anexă. Ce să mănânci</i>	 136
<i>Rețete cu conținut scăzut de carbohidrați</i>	<i>141</i>
<i>Despre autor</i>	<i>155</i>
<i>Notițele mele</i>	<i>156</i>

Bolul cu zahăr

Diabetul de tip 2 (și precursorul său, prediabetul) reprezintă, în esență, o afecțiune ce denotă faptul că organismul tău conține prea mult zahăr. Gândește-te la un bol cu zahăr. Dacă pui constant în el mai mult decât scoți, treptat se va umple. În cele din urmă, bolul va fi atât de plin, încât – dacă adaugi și mai mult zahăr în el – se va revărsa.

Analogia e valabilă pentru corpul uman. Ai nevoie de energie pentru ca organismul să funcționeze – inima, plămânii, creierul și rinichii (prin intermediul ratei metabolice bazale) și mușchii (prin intermediul mișcării). Atunci când mănânci, introduci în corpul tău combustibil, care poate fi consumat sau stocat. Energia se stochează sub formă de glucoză (un tip de zahăr) sau de țesut adipos. Când nu mănânci, corpul tău folosește energia din depozitele astfel acumulate (adică glucoza și grăsimea din corp).

Ce se întâmplă în cazul diabetului de tip 2? Dacă în mod regulat introduci în corp mai multă glucoză decât consumi, corpul se va umple la un moment dat, la fel ca un bol cu zahăr. Următoarea dată când mănânci, glucoza aceea se revărsă în sânge. Astfel, nivelul de glucoză din sânge crește, aceasta fiind caracteristica definitorie a diabetului de tip 2.

Problema nu este doar aceea că sângele conține prea multă glucoză, ci și că organismul întreg conține prea multă. Unele medicamente,

precum insulina, pur și simplu transferă excesul de glucoză din sânge în restul corpului, ceea ce scade nivelul de glucoză din sânge, dar nu și din organismul luat în ansamblu. Glucoza în exces e apoi transformată în grăsime, așadar tratamentul te face să te îngrași. Dacă oprești tratamentul, glucoza se mută din depozitele unde e stocată. Prin urmare, în cel mai bun caz, insulina îți îmbunătățește situația doar temporar.

Pentru a rezolva problema zahărului în exces, trebuie să înlături surplusul, nu doar să-l vâri într-un loc în care să nu poată fi depistat. Altfel, e ca și cum ai ascunde mâncarea alterată sub chiuvetă, în loc s-o arunci. Poți pretinde că în bucătăria ta este totul în regulă, dar în cele din urmă va începe să miroasă foarte, foarte urât. Trebuie s-o elimini, nu s-o ascunzi.

Să încadrăm problema diabetului de tip 2 ca fiind un exces de glucoză în organism ne este de mare folos, fiindcă soluția devine imediat evidentă. Trebuie să scapi de excesul de zahăr. Nu să-l ascunzi. Prea multă glucoză în sânge se dovedește toxică, așa cum și prea multă glucoză în corp e semn de toxicitate. În lipsa unui tratament adecvat, tot acel surplus de zahăr pe care corpul tău îl adăpostește îți va distruge organele. Diabetul de tip 2 mărește riscul de boli cardiace, accidente vasculare, cancere, infecții, orbire, boli de rinichi, boala ficatului gras și multe altele.

Cum să învingi diabetul de tip 2 prin metode naturale

Mulți oameni cred că diabetul de tip 2 este ireversibil. Acest lucru nu e adevărat, potrivit American Diabetes Association (ADA). În 2021, ADA a definit criteriile clinice pentru remisiunea diabetului de tip 2, confirmând că, în anumite condiții, chiar se dovedește o afecțiune reversibilă.

Totuși, administrarea de medicamente în general nu duce la remisiune. Dat fiind că diabetul de tip 2 constituie în mare măsură o afecțiune cauzată de dietă și stil de viață, remisiunea devine posibilă numai prin rezolvarea problemelor asociate acestor doi factori. Medicamentele nu pot vindeca o tulburare întreținută prin alimentație.

Gândește-te la mașina ta. Să zicem că alimentezi autovehiculul de trei ori pe zi, la benzinărie. Dacă rezervorul e plin, dar tu continui să pompezi carburant în el, va da pe dinafară. Ce vei face într-o asemenea situație? Ți spun eu ce *nu* ai face: nu ai continua să pompezi carburant! Deci care-i soluția? Ori te oprești din a mai alimenta mașina, ori te urci la volan și conduci câțiva kilometri, ca să mai consumi din combustibil.

Aceeași situație apare și în cazul diabetului de tip 2. Dacă depozitele de glucoză sunt pline, dar tu pui și mai mult zahăr în ele, glucoza se va revărsa în sângele tău. Care-i soluția?

1. Ingerează mai puțin zahăr.
2. Arde mai mult zahăr.

Atât! Și partea cea mai bună? Totul e natural și complet gratuit. Niciun medicament. Nicio operație. Nicio cheltuială.

Pasul 1: Ingerează mai puțin zahăr

Toate alimentele au în componență trei macronutrienți principali:

1. Carbohidrați (zaharuri, în mare parte glucoză).
2. Proteine (compuse din aminoacizi).
3. Grăsimi (trigliceride).

Dietele sărace în carbohidrați

Unele alimente ridică nivelul de glucoză din sânge mai mult decât altele, în parte datorită macronutrienților care intră în compoziția lor. Carbohidrații sunt lanțuri de glucide (zaharuri), în mare parte glucoză. Așadar, atunci când mănânci carbohidrați (glucoză), glicemia tinde să crească. Iar creșterea e dată de „indexul glicemic” – o scală ce măsoară cât de mult afectează anumite alimente glicemia unei persoane cu stare normală de sănătate. Scala se aplică numai alimentelor ce conțin carbohidrați.

Proteinele sunt formate din lanțuri de aminoacizi, iar grăsimile sunt formate din acizi grași cunoscuți sub numele de trigliceride. Atunci când consumi alimente formate preponderent din proteine și lipide, nivelul de glucoză din sânge nu tinde să crească, fiindcă nu mănânci glucoză. Dacă glicemia ridicată e o problemă pentru tine, atunci este logic să mănânci alimente ce nu-ți ridică glicemia. În această situație, o dietă săracă în carbohidrați e de preferat.

Cum să învingi diabetul de tip 2

Un raport de consens publicat de ADA în 2019 confirmă această idee,* afirmând că „reducerea aportului de carbohidrați la persoanele cu diabet a dat cele mai multe dovezi de îmbunătățire a glicemiei“. American Heart Association (AHA) oferă același sfat, afirmând că „dietele foarte sărace în carbohidrați duc la scăderi mai mari ale glicemiei, evidențiate prin A1C [un tip de test], la o pierdere mai mare în greutate și la utilizarea de mai puține medicamente pentru diabet“. **

Pasul 2: Arde mai mult zahăr

Cum poți arde glucoza în exces?

1. Prin mișcare.
2. Prin post.

Mișcarea

Mișcarea face ca mușchii să folosească o cantitate mai mare de energie, apelând în special la glucoza din sânge. Așadar, fă exerciții fizice! Sfatul acesta nici nu-i nou, nici nu necesită clarificări suplimentare.

Postul

Postul este, la propriu, cea mai veche terapie nutrițională cunoscută. S-a practicat pe tot parcursul istoriei umane. „Post“ înseamnă orice interval în care nu mănânci. Iată cel mai simplu și mai sigur mod de a-ți forța corpul să ardă zahărul în exces. Organismul

* Alison B. Evert et al., „Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report“, *Diabetes Care* 42, nr. 5 (2019): pp. 731-754. <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>. (N. a.)

** Joshua J. Joseph et al., „Comprehensive Management of Cardiovascular Risk Factors for Adults With Type 2 Diabetes: A Scientific Statement From the American Heart Association“, *Circulation* 145, nr. 9 (2022): pp. e722–e759. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001040>. (N. a.)

CODUL DIABETULUI. JURNAL PERSONAL

tău – creierul, inima, plămânii, rinichii și alte organe – necesită energie pentru a funcționa, iar atunci când nu mănânci, își va fabrica această energie arzând combustibilul stocat (glucoza).

Când mănânci, corpul tău *acumulează* energia existentă în alimente. Când postești, organismul *consumă* energia pe care i-a adus-o hrana. Extinderea intervalelor de post îți permite să arzi zaharurile stocate în corp.

Pentru a afla mai multe detalii științifice despre remisiunea diabetului de tip 2, îți recomand să citești o altă carte a mea, *Codul diabetului: Cum prevenim sau vindecăm diabetul de tip 2* (ed. a II-a, revizuită)*, în completarea căreia vine acest jurnal.

* Apărută în traducere la Editura Paralela 45, Pitești, 2023. (N. red.)

Principiile postului intermitent

Atunci când mănânci, acumulezi calorii. Nu poți să stochezi și să arzi calorii, în același timp. Doar lipsa de mâncare (postul) îi permite organismului să consume kaloriile puse la păstrare, deci dă-i corpului timpul de care are nevoie pentru a arde respectivele calorii. Dacă depozitele de glucoză și grăsime din corp scad, poți face să regreseze diabetul de tip 2.

Cât timp ar trebui să postești? Postul se poate desfășura pe aproape orice interval, însă cele mai populare regimuri sunt de 16 ore și de 24 de ore.

Un post de 16 ore e completat de o fereastră de 8 ore pentru mâncat și este cunoscut sub denumirea Time-Restricted Eating (TRE) – alimentație restricționată în timp sau protocolul de post 16/8.

Post de 16 ore, 6 zile pe săptămână

		L	M	Mi	J	V	S	D
Mic-dejun	ora 7:00							✓
Prânz	ora 12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cină	ora 19:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

CODUL DIABETULUI. JURNAL PERSONAL

În regimul de post de 24 de ore, mănânci o singură masă pe zi, de aceea e cunoscut sub denumirea de One Meal a Day (OMAD). Poți alege orice oră pentru singura masă a zilei. Mulți oameni preferă o cină luată devreme sau un prânz luat târziu.

Post de 24 ore, 3 zile pe săptămână

		L	M	Mi	J	V	S	D
Mic-dejun	ora 7:00	✓		✓		✓		✓
Prânz	ora 12:00	✓		✓		✓		✓
Cină	ora 19:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

De ce un jurnal?

Ținerea unui jurnal este unul dintre cele mai simple demersuri pe care le poți întreprinde, atunci când vrei să-ți asumi răspunderea față de propria soartă, să-ți urmezi întocmai scopurile stabilite și să nu te abați de la calea spre reușită.

Păstrează acest jurnal pe noptieră. În fiecare seară, înainte să te speli pe dinți, rezervă-ți 5 minute pentru a te gândi la cum ți-a mers în ziua respectivă. Oamenii își formează *obiceiuri sănătoase* prin analiză și reflecție conștientă. Cu timpul, genul acesta de demers meditativ devine un obicei – și atunci se întâmplă minunea! Obiceiurile nu necesită efort suplimentar. Obiceiurile nu necesită gândire. Obiceiurile nu-ți dau senzația că sunt dificile. Iar beneficiile lor se acumulează pe parcursul anilor, chiar și al deceniilor.

Nu trebuie să reflectezi adânc la spălatul pe dinți, fiindcă ți-a intrat în obicei, deci nu-ți solicită voința. Totuși, formarea unui obicei reprezintă inițial un efort dificil, așadar acest jurnal te poate ajuta.

Cheia schimbării comportamentului este consecvența. Un demers insignifiant, făcut zi după zi, capătă semnificație. Cu ani în urmă, în timp ce eram student la facultatea de medicină, am început să sar peste micul dejun, fiindcă eram obosit și voiam să dorm mai mult. Economisam 30 de minute, fiindcă nu mai trebuia să-mi

CODUL DIABETULUI. JURNAL PERSONAL

pregătesc micul dejun, să-l mănânc și să spăl vasele. Am început să fac asta în fiecare zi și, în curând, a devenit un obicei.

Săptămânal, economiseam 3,5 ore. Lunar, se adunau 15 ore. Anual, făceam rost de 182 de ore în plus. Pe parcursul ultimilor 20 de ani, am economisit aproximativ 3 640 de ore. Toate acestea, datorită unui obicei pe care l-am cultivat cu mulți ani în urmă și la care nu m-am gândit prea mult. Acel timp l-am petrecut așa cum mi-am dorit: dormind, relaxându-mă sau scriind cărți.

Secretul din viitorul tău poate fi ascuns în rutina ta zilnică.

Cum să folosești acest jurnal

Fiecare săptămână va începe cu o provocare ce te va scoate în afara zonei tale de confort. Ia-te la întrecere cu tine însuși. Reflectează la provocarea săptămânii, la obiectivul stabilit pentru acea săptămână și la măsurile pe care le vei pune în aplicare ca să-ți atingi obiectivul. Scrie toate acestea pe hârtie.

Golește bolul de zahăr

(Îngerează mai puțin zahăr / Arde zahărul acumulat)

Notează tot ce-ai mâncat în fiecare zi și în ce interval ai ținut post. Notează câtă mișcare ai făcut și cu cât ai făcut mai mult efort decât în ziua anterioară. Notează cum ți s-a modificat glicemia. Te așteptai la valoarea pe care ți-a arătat-o glucometrul sau monitorul permanent? A fost mai mare sau mai mică? Ce alimente ți-au mărit din senin glicemia? Ce alimente NU ți-au mărit glicemia?

Reflectează

După asta, reflectează asupra zilei care tocmai s-a încheiat. Concentrează-te asupra părților pozitive; meditează la lucrurile pe care

Cum să folosești acest jurnal

le-ai făcut bine. Recunoaște lucrurile pe care le puteai face și mai bine, dar nu te autoflagela. Gândește-te la ele pur și simplu ca la ceva ce poți îmbunătăți. Și mâine va fi o zi!

Manifestă recunoștință

Încheie-ți ziua reflectând asupra unui moment pe care l-ai simțit ca fiind nemaipomenit. Conștientizează realitatea că fiecare zi este prețioasă tocmai datorită unor astfel de momente.

PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

ZIUA 1

Ordinea: Schimbă ordinea în care mănânci alimentele, consumând carbohidrații la sfârșitul mesei. Astfel, îți poți umple stomacul mai întâi cu proteine și grăsimi, care sunt sănătoase.

Obiectivul meu săptămânal: Să schimb ordinea în care mănânc alimentele.. *În fiecare zi din această săptămână, voi consuma carbohidrații la urmă.*

Astăzi am mâncat:

Salată cu ton

Hamburger cu piure de cartofi

Astăzi am ținut post de la ora 19:00 **până la ora** 11:00

Intervalul total de post: 16 ore

Astăzi am făcut mișcare:

Alergare – 30 de minute

Yoga – 20 de minute

Astăzi glicemia mea a fost: *În jur de 100 – fac progrese!*

REFLECȚII

Ce am făcut bine:

Am ținut post 16 ore bune; nu mi-a mai fost la fel de foame.

Am mâncat carbohidrații la sfârșitul mesei.

Ce aș putea îmbunătăți:

Aș fi putut înlocui cartofii cu o legumă conținând mai puțin amidon.

Ce a fost minunat astăzi:

M-am desfatat cu o baie fierbinte.

Cum să folosești acest jurnal

„Pentru cei mai mulți dintre noi, primejdia nu vine din faptul că țințim prea sus și nu ajungem acolo, ci din faptul că țințim prea jos și rămânem acolo.”

MICHELANGELO

ZIUA 2

Cum aplic acest citat: *Îmi propun să nu mai am nevoie de insulină de azi în 3 luni, prin reducerea aportului de carbohidrați. S-ar putea întâmpla să nu-mi ating obiectivul, dar îmi voi da toată silința.*

Astăzi am mâncat: *Fulgi de ovăz, ouă, cafea cu zahăr*
Sandviș cu pui, cartofi prăjiți
Tocăniță de miel, cartofi, morcovi

Astăzi am ținut post de la ora *19:00* **până la ora** *10:00*

Intervalul total de post: *15 ore*

Astăzi am făcut mișcare:
Alergare – 30 de minute
Yoga – 30 de minute

Astăzi glicemia mea a fost: *Ok, dar nu excelentă.*

REFLECȚII

Ce am făcut bine:

Am respectat intervalul de post.
Alegerile mele culinare au fost relativ bune.

Ce aș putea îmbunătăți:

Am pus o linguriță de zahăr în cafea; mâine voi folosi doar jumătate de linguriță. Data viitoare voi mânca o salată, în loc de cartofi.

Ce a fost minunat astăzi:

La serviciu, am stat de vorbă cu prietenul meu John. Nu mai discutasem cu el de un secol!

JURNALUL MEU

EDITURA PARALELA 45

SĂPTĂMÂNĂ 1

PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

Jurnalul:

Înființează un jurnal și scrie în el în fiecare zi.

ZIUA 1

Obiectivul meu săptămânal: Să scriu în jurnal.

Astăzi am mâncat:

.....

.....

Astăzi am ținut post de la ora până la ora

Intervalul total de post:

Astăzi am făcut mișcare:

.....

.....

Astăzi glicemia mea a fost:

REFLECȚII

Ce am făcut bine:

.....

.....

Ce aș putea îmbunătăți:

.....

.....

Ce a fost minunat astăzi:

.....

.....

„O iau încet, cu pași mici,
fiindcă nu știu încotro mă îndrept.”

LOUIS SACHAR

ZIUA 2

Cum aplic acest citat:

.....

Astăzi am mâncat:

.....

.....

Astăzi am ținut post de la ora până la ora

Intervalul total de post:

Astăzi am făcut mișcare:

.....

.....

Astăzi glicemia mea a fost:

REFLECȚII

Ce am făcut bine:

.....

.....

Ce aș putea îmbunătăți:

.....

.....

Ce a fost minunat astăzi:

.....

.....

SĂPTĂMÂNA 2

PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

Hrana sănătoasă:

Respectă cu strictețe principiile nutriționale,
consumând alimente naturale, neprocesate.

ZIUA 1

Obiectivul meu săptămânal: Să mănânc hrană sănătoasă.

Astăzi am mâncat:

Astăzi am ținut post de la ora până la ora

Intervalul total de post:

Astăzi am făcut mișcare:

Astăzi glicemia mea a fost:

REFLECȚII

Ce am făcut bine:

.....
.....

Ce aș putea îmbunătăți:

.....
.....

Ce a fost minunat astăzi:

.....
.....

Despre autor

Dr. Jason Fung a absolvit Facultatea de Medicină a Universității din Toronto și a urmat un program de specializare în nefrologie la Universitatea din California, Los Angeles.

Este considerat creatorul conceptului de „post intermitent” – metodă de vindecare folosită cu succes în cazul diabetului de tip 2 și al obezității. Recomandările sale se bazează pe constatări argumentate științific, vizează însănătoșirea printr-o slăbire cât mai naturală și propun o dietă cu puțini carbohidrați și multe grăsimi.

Lucrând mulți ani cu pacienți având boli de rinichi cauzate de diabet, dr. Fung a înțeles corelația dintre medicația axată pe insulină și creșterea în greutate. Asta l-a determinat să dezvolte metoda postului intermitent ca pe o cale de a scădea nivelul insulinei din organism, astfel încât corpul să fie forțat să ardă grăsimi pentru a-și asigura energia necesară. De-a lungul anilor, a tratat mii de pacienți și a văzut cum diabetul de tip 2 regresează în mod real, odată cu pierderea în greutate și cu îmbunătățirea stării de sănătate a oamenilor.

Dr. Fung lucrează în prezent ca medic în Toronto.

Este autorul mai multor cărți devenite bestseller și publicate în limba română de Editura Paralela 45. Dintre acestea, *The Obesity Code (Codul greutății corporale)* a fost tradusă în peste 30 de limbi și s-a vândut în peste 2 milioane de exemplare, în întreaga lume.