

Dr Mišel Harvi i prof. Toni Huel

DVODNEVNA DIJETA

DRŽITE DIJETU DVA DANA U NEDELJI.

JEDITE NORMALNO PREOSTALIH PET DANA.

Prevela
Stela Spasić

 Laguna 

Naslov originala

Dr Michelle Harvie & Prof Tony Howell
THE 2-DAY DIET

Copyright © Genesis Breast Cancer Prevention 2013

Edited by Anne Montague

All recipes by Kate Santon except for the recipes on page 200, 201 (top), 203, 204, 209–210, 215, 218, 227–228, 233–234, 240–241, 246 and 322 by Emily Jonzen

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company.

Genesis Breast Cancer Prevention has asserted its right to be identified as the author of this Work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1998.

Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA

Informacije u ovoj knjizi iznete su u vidu opštih smernica u vezi s konkretnim temama u njoj obrađenim i ne predstavljaju nikakvu zame-nu za savete lekara, zdravstvenih radnika, farmaceuta kao ni ostalih stručnjaka, o specifičnim okolnostima i na specifičnim mestima, niti se o njih treba oslanjati u iste svrhe. Molimo da se obratite lekaru pre nego što promenite, obustavite ili započnete bilo kakvo medicinsko lečenje. Autori i izdavači se odriču svake odgovornosti koja posredno ili neposredno proističe iz upotrebe, odnosno zloupotrebe informacija sadržanih u ovoj knjizi.



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Za četiri drage osobe
koje su mi nepresušan izvor inspiracije i podrške:
moje roditelje Terija i Meri Harvi;
mog divnog partnera Marka Garoda;
i mog kolegu i prijatelja Tonija Hauela.*

Dr Mišel Harvi

*Za moju suprugu Šilu,
koja ima strpljenja za mene i pruža mi podršku.*

Prof. Toni Hauel



Sadržaj

Uvod	9
1. Zašto Dvodnevna dijeta deluje	11
2. Treba li da oslabim?	41
3. Režim dvodnevne restriktivne ishrane.	56
4. Pet dana ishrane bez ograničenja.	83
5. Kako da Dvodnevna dijeta bude uspešna.	108
6. Kako da budete fizički aktivniji	132
7. Kako da ostanete vitki	171
8. Plan ishrane	186
9. Recepti za dva dana restriktivne ishrane	196
10. Recepti za dane bez ograničenja u ishrani	266
Završna reč	334
Dodaci	335
Bibliografija.	367
Izjave zahvalnosti	375
O autorima	377



Uvod

Nikoga ko čita ove redove neće iznenaditi činjenica da postajemo sve deblji. Broj gojaznih dostigao je proporcije epidemije te je stoga danas širom sveta više njih nego onih sa zdravom težinom. Uprkos ogromnim državnim ulaganjima u kampanje za zdravu ishranu i brojnim dijetama koje obećavaju uspešno mršavljenje, broj gojaznih i dalje raste.

Da ipak razjasnimo nešto – u današnjem svetu teško je smršati, pa čak i izbeći gojenje. Genetski smo programirani za sredinu u kojoj su zalihe hrane oskudne i neredovno dostupne pa moramo da trošimo veliku količinu energije da bismo došli do nje – ne za svet u kome nam je hrana na raspolaganju dvadeset četiri časa, sedam dana u nedelji, u kome svuda stižemo kolima i stalno smo izloženi iskušenjima u vidu ogromnih porcija. Imajući u vidu sve te okolnosti koje rade protiv nas, teško da nas iznenađuje činjenica da je stopa gojaznosti i dalje u porastu. Mršavljenje je težak zadatak za svakoga, koliko god da je odlučan.

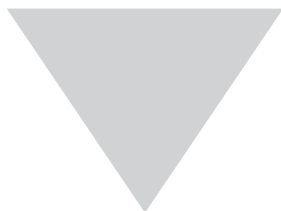
Zahvaljujući našem svakodnevnom kontaktu s ljudima koji očajnički žele da smršaju, shvatamo koliko držanje dijeta može biti teško, kao i to koliko su ljudi razočarani i tužni kad smršaju – a onda ponovo povrate izgubljene kilograme. Takođe znamo koliko višak kilograma može biti opasan po zdravlje. Naše istraživanje je uglavnom usredsređeno na to kako suvišni kilogrami uvećavaju rizik od raka, ali oni takođe izazivaju nastanak srčanih oboljenja, dijabetesa i demencije. Kao naučnici posvećeni ne samo svojim pacijentima već i unapređenju zdravlja cele nacije, odlučili smo da osmislimo

dijetu zasnovanu na istraživanjima, kojom bi se kilogrami gubili na drugačiji način i postignuta težina održala.

Imajući u vidu toliko različitih dijeta koje već postoje, može li Dvodnevna dijeta zaista doneti boljitak? Verujemo da može. Dvodnevna dijeta je osmišljena da vam pomogne da donosite ispravne odluke, da smršate, promenite navike i aktivno poboljšate svoje zdravlje a da pritom nemate osećaj da se bilo čega lišavate. Radeći s ljudima koji su stalno držali neke dijete, ustanovili smo da ovaj jedinstveni pristup nudi pravu alternativu svakome ko se muči – ili ko se mučio – da izgubi kilograme. Dvodnevna dijeta je utrla put ka vitkijoj, zdravijoj budućnosti za mnoge koji se trude da smršaju. Nadamo se da će i na vas isto delovati.



Zašto Dvodnevna dijeta deluje



Ako ste od onih što su pokušali i nisu uspeli da smršaju, ili ste izgubili višak kilograma da bi vam se oni ponovo vratili – ovo je prava knjiga za vas. Dvodnevna dijeta je potpuno nov pristup mršavljenju zasnovan na istraživanjima, delotvoran bez obzira na to da li se godinama borite s težinom ili ste upravo odlučili da smršate. Dvodnevna dijeta je jednostavna: držite dijetu dva dana u nedelji zaredom i hranite se normalno preostalih pet dana.

Nikad posle dijetе nisam uspela da održim postignutu težinu – pre nego što sam probala Dvodnevnu dijetu. Izgubljeni kilogrami su mi se uvek vraćali i pored njih sam najčešće dobijala još poneki. Dvodnevna dijeta je drugačija – to je promena načina života s kojom zaista mogu da živim. Mari, 33 godine

Navikli smo da nam stručnjaci za dijete govore kako se svakodnevno moramo pridržavati strogih pravila ukoliko želimo da smršamo. Dvodnevna dijeta potpuno menja pristup. Ona je prilagodljiva, lako se drži i nateraće vas da razmislite o svom pristupu dijeti i pronađete drugačiji način da se oslobodite neželjenih kilograma.

Ideja o izbegavanju trajno restriktivnog, svakodnevnog režima ishrane – i držanju dijete samo dva dana u nedelji, pri čemu se čovek normalno hrani preostalih pet dana i pritom mršavi – verovatno zvuči suviše dobro da bi bila istinita. Ali nije tako: istraživanja koja smo u poslednjih sedamnaest godina sprovodili s ljudima na dijeti, od kojih su mnogi isprobali niz dijeta, pokazala su da ovaj novi pristup zaista može biti delotvoran, čak i kad su svi ostali pokušaji propali. Dvodnevnu dijetu je osmislila dr Mišel Harvi, istraživač u oblasti dijetetike. Pored toga što se pomoću ovog programa ostvaruje zdrav, održiv gubitak težine, on nudi uravnoteženu ishranu koja zadovoljava sve telesne potrebe.

Držanje dijete ta dva dana bilo je mnogo lakše nego što sam očekivala. Takođe sam primetila da mnogo

Upozorenje

Dvodnevnu dijetu ne bi trebalo da držite ukoliko ste dete, tinejdžer, trudnica, dojilja, ako patite od depresije ili imate poremećaj ishrane. Umereno visoki nivoi proteina u ovoj dijeti mogu predstavljati problem bubrežnim bolesnicima, to jest svakome ko je izložen riziku od bubrežnih oboljenja. Ako imate dijabetes, neko drugo oboljenje ili koristite lekove, posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što započnete bilo kakvu dijetu ili program vežbanja.

više vodim računa o svojoj ishrani onih pet dana kad se normalno hranim – nisam htela da upropastim sav svoj trud! Lizi, 24 godine

Ukoliko ste gojazni, vaš glavni motiv za držanje dijeta može biti da dobijete više samopouzdanja tako što ćete povratiti prvobitnu figuru. Pored toga što ćete smršati, zahvaljujući dvodnevnoj dijeti poboljšaćete svoje zdravlje, zaštititi se od bolesti i dobiti više energije. Istraživanja pokazuju da čak i mali gubitak suvišnih kilograma (od 5 do 10 posto telesne težine) može umanjiti rizik od nastanka oboljenja poput dijabetesa tipa 2, srčanih bolesti i nekih vrsta tumora. Štaviše, ima dokaza da mršavljenje pomoću Dvodnevne dijeta potencijalno donosi još veće koristi po zdravlje od onih koje ima svakodnevno držanje dijeta, što ćemo objasniti dalje u tekstu.

Zamka dijeta

Teorijski gledano, mršavljenje bi trebalo da bude lako. Jedete manje, više se krećete i kilogrami bi naprosto trebalo da se tope. U praksi, mršavljenje može biti sve samo ne jednostavno. Možda uspete da izgubite nekoliko kilograma za kratko vreme ali oni vam se uskoro postepeno vrate. Uprkos velikim kampanjama za javno zdravlje i milionima koji se svake godine troše na dijetetske proizvode, broj gojaznih stalno raste u skoro svim krajevima sveta, a naročito u Ujedinjenom Kraljevstvu i SAD. Prema istraživanju koje je 2007. godine sproveda organizacija *MORI (Market & Opinion Research International, Ltd)*, prosečna Britanka provede trideset jednu godinu života na dijeti, a Britanke su danas

ipak najgojaznije u Evropi. Ni Britanci se ne kotiraju mnogo bolje – danas ih je 66 procenata gojazno, što ih stavlja na drugo mesto po gojaznosti u Evropi. Godine 2010. u Americi je bilo gojazno 64 posto žena i 74 posto muškaraca. Paralelno s tim podacima, procenjuje se da 108 miliona ljudi u Americi svake godine drži dijetu za mršavljenje i potroši dvadeset milijardi dolara godišnje na knjige o dijetama, dijetetske preparate i operacije za smanjenje telesne težine. Jasno je da je došlo vreme za nov pristup mršavljenju.

I vidim i osećam gubitak kilograma pa imam više samopouzdanja. Nisam više toliko umorna i uveče imam mnogo više energije. Džejn, 32 godine

Povod za Dvodnevnu dijetu

Na potragu za drugačijim načinom mršavljenja podstakao nas je skoro dvodecenijski rad sa ženama kojima je dijagnostikovano rak dojke ili onima koje su ulazile u visokorizičnu grupu za oboljevanje od te bolesti. Dok gojaznost znatno uvećava rizik od nastanka raka dojke, na osnovu svojih istraživanja i rada na drugim projektima znali smo da gubitak kilograma – pa čak i samo 4,5 kg – može smanjiti taj rizik za oko 25 do 40 procenata u poređenju sa ženama koje nastavljaju da se goje, što je uobičajeno.¹ Problem je taj što je izuzetno teško smršati – i potom održati postignutu težinu. Najčešće su osobe s kojima smo radili prethodno već ozbiljno pokušale da smršaju u tri do pet navrata. Koliko god motivisane i koliko god se trudile, manje od polovine njih je uspjelo da se otarasi suvišnih kilograma kako bi smanjile rizik od nastanka bolesti. Mnogi su zabeležili fenomenalan kratkoročni uspeh, ali nažalost, većina nije uspjela da održi postignutu težinu.

STUDIJA SLUČAJA: En

Enina priča je tipična. En je očajnički želela da smrša znajući da joj gojaznost ozbiljno uvećava rizik od nastanka raka dojke od koga su već bile obolele njena majka, tetka i sestričina, kao i od dijabetesa tipa 2, koji je postojao u porodici s očeve strane. Uspešla je da za pet meseci smrša 19 kg uz pomoć grupe za podršku. Svakodnevno je morala da unosi 900 kalorija manje nego što je inače jela – ukupno 133.000 kalorija manje! Nažalost, nakon tolikog truda, za četiri meseca skoro svi izgubljeni kilogrami ipak su joj se vratili.

Ljudi se obično pridržavaju dijetе od tri do šest meseci i za to vreme izgube oko 6,4 kg. Izgubljena težina se većini – 80 procenata – vrati, dok preostalih 20 procenata povrati deo izgubljene težine, ali ostaju za 3,6–5,4 kg lakši nego pre dijetе.²

Stoga držanje dijetе nije sasvim uzaludno jer se dijetom može sprečiti dodatno gojenje duže vreme. Međutim, stalno mršavljenje i gojenje demoralise, umanjuje samopoštovanje i podriva kasnije pokušaje gubitka težine. Mnogi koji drže dijetu dobro znaju da je držanje dijetе neprekidno mučenje.

Zahvaljujući Dvodnevnoj dijeti nisam toliko usporena, naduvena i umorna posle vežbanja, mnogo sam zdravija a odeća mi bolje pristaje. Onor, 45 godina

Obim problema

- Godine 1993. u Engleskoj je bilo 53 procenta prekomerno uhranjenih odraslih osoba (idealna težina im je u proseku

bila premašena za više od 9,5 kg), a 16 procenata je svrstano u kategoriju gojaznih (idealna težina im je u proseku bila premašena za više od 19 kg). Prema najnovijim podacima, 59 posto žena je prekomerno uhranjeno a 29 posto je gojazno, dok je 66 posto muškaraca prekomerno uhranjeno a 25 posto gojazno.³ Ugrubo ih možete sagledati u trećinama: jedna trećina nas ima zdravu težinu, druga trećina je prekomerno uhranjena a treća trećina gojazna.

- Britanke su na prvom mestu prekomerno uhranjenih u Evropi dok su Britanci na drugom mestu po prekomernoj uhranjenosti.⁴
- Državni zdravstveni sistem svake godine troši čak četiri milijarde funti na zdravstvene probleme prouzrokovane težinom, a predviđa se da će do 2015. godine taj iznos narasti na 6,3 milijardi.
- Prema Galupovom istraživanju iz 2011. godine, u Ujedinjenom Kraljevstvu je dvaput veća verovatnoća da će prekomerno uhranjeni zaposleni odsustvovati s posla zbog lošeg zdravstvenog stanja nego oni sa zdravom težinom.
- Godine 2006. Ujedinjene nacije su objavile da je prvi put broj prekomerno uhranjenih osoba u svetu premašio broj pothranjenih – više od 1,3 milijarde ljudi u svetu je prekomerno uhranjeno, dok je 800 miliona pothranjeno.

Zašto da držite dijetu samo dva dana nedeljno?

U prvobitno rađenim studijama između 1995. i 2005. primenjivao se konvencionalan pristup držanju dijetete. Od ispitanika je traženo da smanje unos kalorija svih sedam dana u nedelji. Postalo je jasno da se mnogi muče sa standardnim pristupom budući da su stalno morali da razmišljaju o tome šta i kako jedu. Do 2005. naučnici koji su se

bavili istraživanjima u oblasti raka i demencije počeli su da navode zanimljive primere „držanja dijete s prekidima“, što je podrazumevalo smanjen unos kalorija nekoliko dana u nedelji, dok je ostalim danima unos kalorija bio normalan. U radovima objavljenim 2002. i 2003. godine opisano je kako je kod laboratorijskih životinja stavljenih na dijetu s prekidima zabeleženo znatno manje slučajeva raka i demencije nego kod njihovih parnjaka na standardnom svakodnevnom restriktivnom režimu ishrane.^{5,6} Iako su ta prvobitna istraživanja rađena na životinjama a ne na ljudima, njihovi nalazi su nas podstakli na razmišljanje. Većina dijeta iziskuje smanjenje broja kalorija svakog dana u nedelji, što znači da se svakodnevno unosi obično 25 posto manje kalorija i da je potrebno pridržavati se takvog režima. Ali šta bi se dogodilo kad bi se držanje dijete uglavnom strogo svelo na dva dana u nedelji kad bi se unosilo približno 70 posto manje kalorija umesto nastojanja da se unos kalorija smanji za uobičajenih 25 posto svakog dana? Držanje dijete dva dana nedeljno moglo bi da bude olakšanje u odnosu na svakodnevno držanje dijete s kojim se muči toliko ljudi. Istovremeno, činilo se da su dva dana dovoljno dugo razdoblje da se smanji ukupni nedeljni unos kalorija, formiraju zdrave navike u ishrani i, u suštini, takav režim je imao potencijal za veći uspeh. Da li bi se ljudi lakše pridržavali takvog režima nego svakodnevne dijete? Bi li to mogla biti bolja i uspešnija metoda mršavljenja?

Tako smo još 2006. godine započeli istraživanje dvodnevni dijeta koje su finansirali Centar za prevenciju raka dojke *Dženezis* i još dve humanitarne organizacije za borbu protiv raka (Kampanja za borbu protiv raka dojke i Fond za istraživanja u oblasti raka) s ciljem da se pronađu delotvorniji pristupi mršavljenju radi smanjenja rizika od nastanka raka.

Dvodnevna dijeta je daleko jednostavnija od svih ostalih koje sam držao. Lako se pridržavate dijetе ta dva dana ako se samo malo potrudite da napravite plan. Zahvaljujući tome, stvarno naučite da poštuјete hranu onih dana kad ne držite dijetu. Ja sam smršao 2 kg za prvih deset dana i nemam osećaj da sam na dijeti. Mat, 41 godina

Naša prva Dvodnevna dijeta

Prva Dvodnevna dijeta koju smo osmislili podrazumevala je dvodnevni unos od po 650 kalorija i dozvolјavala je samo mleko, jogurt, voće, povrće i neograničeni unos niskokaloričnih tečnosti – vode, čaja, kafe i „dijetetskih“ napitaka. Ti dani kad se unosilo 650 kalorija bili su brižljivo isplanirani kako bi se zadovolјile potrebe organizma za hranljivim materijama. Osobe na dijeti pridržavale su se takvog režima ishrane dva uzastopna dana u nedelji dok su preostalih pet dana jele zdravu mediteransku hranu (strana 83). One su zatim upoređene s grupom onih na dijeti koje su umanjile ukupan unos kalorija u istoj meri kao i osobe na Dvodnevnoj dijeti, s tim da su svakodnevno bile na režimu redukovane ishrane. U istraživanju je učestvovalo 107 žena.

Šta smo saznali

Studija je imala ohrabrujuće rezultate. Iako se oni nisu suštinski razlikovali od rezultata svakodnevne standardne dijetе, bilo je pokazatelja da bi se neki ljudi lakše pridržavali dvodnevnog režima te bi potencijalno mogli i da smršaju.

Posle tri meseca, uspešno je bilo 54 posto njih na Dvodnevnoj dijeti i 51 posto onih na svakodnevnoj dijeti – oni su

izgubili najmanje 5 posto svoje težine. Osobe koje su se pridržavale Dvodnevne dijeta šest meseci u proseku su smršale 7,7 kg, od čega je 6 kg bilo masno tkivo, obim struka im se smanjio za 7,6 cm a obim kukova i grudi za 6 cm. Neke su smršale daleko više – 21 kg – što su najmanje tri konfekcijska broja. Osobe na svakodnevnoj dijeti su u proseku smršale 6,3 kg, od čega je 4,9 kg bilo masno tkivo, a obim struka i grudi smanjio im se za 5 cm.

Pored toga, Dvodnevna dijeta je pozitivnije uticala na zdravlje od svakodnevne dijeta. Oba pristupa su bila korisna, ali je kod osoba na Dvodnevnoj dijeti primećeno poboljšanje insulinske funkcije od 25 posto u odnosu na one koje su se pridržavale svakodnevne dijeta. Tu funkciju smo merili pet dana posle restriktivnog dela dijeta. Zabeleženo je i dodatno smanjenje pre podne u dva restriktivna dana neposredno posle toga.⁷ Insulin ima ključnu ulogu u regulisanju nivoa šećera u organizmu. Loša insulinska funkcija ozbiljan je problem u savremenom životu i koren je mnogih bolesti u vezi s telesnom težinom – dijabetesa tipa 2, srčanih oboljenja, nekih vrsta raka i moguće demencije. Veliki obim struka takođe se povezuje s povećanim rizikom od nastanka mnogih navedenih bolesti, a učesnice u našem programu Dvodnevne dijeta takođe su proporcionalno izgubile više težine u struku od onih na sedmodnevnoj dijeti.

Metodu držanja dijeta s prekidima bilo je čak moguće primeniti na održavanje težine. Učesnice u našem programu Dvodnevne dijeta koje su smršale prebacile su se na samo jedan dan restriktivne ishrane, zadržale su postignutu težinu i blagotvorno dejstvo dijeta petnaest meseci trajanja studije – što je još važnije, zadržale su i niži nivo insulina i holesterola koji su postigle dijetom.

Naša nova, poboljšana Dvodnevna dijeta

Zahvaljujući poukama koje smo izvukli iz prve studije o dijeti, razvili smo Dvodnevnu dijetu koja je u središtu pažnje ove knjige.

Kao što se i moglo predvideti, glavna mana prvobitne Dvodnevne dijete bio je ograničen izbor namirnica. Mnogim učesnicama koje su bile na našoj dijeti bilo je teško da se pridržavaju ishrane koja se sastojala isključivo od mleka, jogurta, voća i povrća, te je do kraja godine samo trećina njih i dalje držala dijetu. Međutim, nas su toliko ohrabрили rezultati s početka istraživanja da smo poboljšali dijetu pa smo u ishranu uključili raznovrsniju hranu i onu koja sadrži više proteina kako bi bila hranljivija, zasitnija i održivija na duže staze. Ponovo smo testirali Dvodnevnu dijetu uz pomoć dve grupe žena: jedna grupa je držala novu, poboljšanu Dvodnevnu dijetu a druga standardnu, svakodnevnu dijetu.

Nova, poboljšana Dvodnevna dijeta dala je još upečatljivije rezultate. Prema našoj najnovijoj studiji koja je pratila žene na tromesečnoj dijeti i jednomesečnom održavanju težine, uspešno je bilo šest od deset žena koje su držeći našu dijetu oslabile najmanje 4,5 kg, u poređenju sa samo četiri od deset žena koje su bile na standardnoj dijeti.⁸ U ovoj tromesečnoj studiji rezultati su bili za nijansu slabiji u odnosu na rezultate prethodne, šestomesečne studije budući da je sada razdoblje držanja dijete bilo kraće. Međutim, ostvareni gubitak težine posebno nas je ohrabrio jer su učesnice u našem programu Dvodnevne dijete bile starije i teže, a mnoge su imale dugotrajne probleme s težinom i zdravljem.

Najviše uspeha su imale učesnice u našem programu koje su uspele da se pridržavaju dvodnevnog restriktivnog režima za vreme barem 85 posto trajanja studije (to jest,

20 od ukupno 24 dana za ta tri meseca). One su prosečno izgubile 6,4 kg, od čega je više od 4,5 kg bilo masno tkivo, smanjile su obim struka i kukova za 5 cm i smršale su za jedan konfekcijski broj. I ovaj put su neke izgubile mnogo više kilograma – za tri meseca su smršale za dva konfekcijska broja. To je čak 14,5 kg, od čega je 10,8 kg bilo masno tkivo. Obim struka i kukova smanjio im se za nešto više od 10,9 cm, a obim grudi za 8,9 cm. Kao i prethodnog puta, kod učesnica u našem programu Dvodnevne dijetе zabeležen je mnogo manji nivo insulina nego kod onih koje su držale sedmodnevnu dijetu, što je mereno pet dana posle restriktivnog dela dijetе. I one su imale dodatno smanjen nivo insulina u ona dva dana kad su unosile manje kalorija i ugljenih hidrata.

Kako funkcioniše Dvodnevna dijeta

Dvodnevna dijeta daje jasne smernice o tome šta možete jesti ona dva dana kad ste na režimu restriktivne ishrane. Unosite hranu bogatu proteinima i zdravim mononezasićenim masnim kiselinama (recimo orahe), kao i voće i povrće koje je hranljivo i smanjuje osećaj gladi. Kad osećate da ste siti, manje su šanse da ćete se prejesti. U Dvodnevnoj dijeti namerno je smanjena količina ugljenih hidrata koji pojačavaju osećaj gladi.⁹ Za preostalih pet dana, kada nema ograničenja, primenjujete normalnu, zdravu mediteransku ishranu (strana 83).

Dvodnevna dijeta je osmišljena tako da:

- ▶ sadrži dovoljno malo kalorija kako biste mogli da smršate ali da nemate osećaj gladi;
- ▶ predviđa uravnotežen unos hranljivih materija tako da zadovoljava sve potrebe za vitaminima, mineralima i proteinima;
- ▶ lako se uklapa u normalan stil života ispunjen obavezama.

Po čemu se Dvodnevna dijeta razlikuje od ostalih dijeta?

Držanje dijete samo dva dana lakše je nego svakodnevno držanje dijete.

Uopšte uzev, ljudima je lakše da se dva dana pridržavaju stroge dijete nego da svakog dana smanje unos kalorija. Iako su i oni na režimu svakodnevne dijete i oni na režimu Dvodnevne dijete u početku bili uspješni, pri čemu se osam od njih deset pridržavalo svoje dijete prvi mesec, svakodnevna dijeta je postala svojevrsno mučenje. Posle tri meseca 70 posto osoba na Dvodnevnoj dijeti i dalje se pridržavalo tog režima u poređenju sa samo 40 posto njih iz grupe na svakodnevnoj dijeti.

Dakle, zašto je lakše pridržavati se strožeg režima nego dijete s manje ograničenja? Izgleda da odgovor leži upravo u tome što on *jeste* strog. Dvodnevna dijeta ima jasna pravila. Na osnovu razgovora s osobama na Dvodnevnoj dijeti i ranijih istraživanja, znamo da je, pod uslovom da je dijetu moguće sprovesti, lakše pridržavati se dijeta s utvrđenim pravilima i ograničenim izborom hrane nego onih koje se temelje na zdravoj ishrani i smanjenom unosu kalorija s veoma prilagodljivim pravilima.¹⁰

Moguće je da je naše telo čak biološki programirano za ovakav režim ishrane „s prekidima“. Ideja o razdobljima normalnog unosa hrane a onda primene režima restriktivne ishrane nije nova i neki tvrde da ona oponaša periode kada je hrane bilo u izobilju i oskudevanja u hrani koje su iskusili lovci-sakupljači, naši preci iz paleolita. Oni su često prolazili kroz duga razdoblja s vrlo malo hrane između kojih je bilo perioda kada su više jeli jer im je hrana bila dostupna u izobilju. To su bile potpuno drugačije okolnosti u odnosu na današnju situaciju kada nam je hrana dostupna u

svakom trenutku (a i ne moramo da idemo u lov da bismo se prehranili). Većina ljudi u razvijenom svetu ima neograničen pristup hrani, kako u smislu količine tako i vremena. Mnogi ljudi zapravo nikad dobro i ne ogladne preko noći jer uživaju u hrani kasno uveče gledajući televiziju – možda nešto prezalogaje u dva ujutru, a doručkuju samo pet sati kasnije, u sedam.

Dvodnevna dijeta utiče na stvaranje zdravih navika u ishrani

Jedan od razloga zbog koga je teško držati dijetu jeste taj da ona podrazumeva odvikavanje od ustaljenog načina ishrane – od navika kao što su redovno konzumiranje više hrane nego što nam je potrebno, prevelike porcije i previše namirnica bogatih mastima i šećerom ili uobičajeno konzumiranje grickalica (a često radimo sve navedeno). Dvodnevna dijeta vam pomaže da promenite način na koji se hranite. Mršavljenje je u suštini veoma jednostavno: ono podrazumeva smanjenje ukupnog broja kalorija barem za jednu četvrtinu i smanjenje unosa namirnica bogatih šećerom i zasićenim mastima. Za mnoge je to lakše reći nego uraditi. Dvodnevna dijeta vam omogućava da se svake nedelje odviknete od uobičajenog načina ishrane i pomaže vam da budete pažljivi i razvijete svest o tome šta jedete. To su ključne veštine zahvaljujući kojima stičete kontrolu nad onim što jedete, pa tako i nad svojom težinom.

Dvodnevna dijeta vas uči da poštujete hranu

Drastično smanjenje količine kalorija dva dana nedeljno pomaže vam da ponovo naučite kako je to biti gladan i kako izgleda „normalna“ porcija. Naučićete da jedete sporije, cenite manje količine hrane i stvarno uživate u njoj i za dva

dana restriktivne ishrane i za pet dana ishrane bez ograničenja. To će vam pomoći da iznova otkrijete koliko vam hrane zaista treba za razliku od onog koliko ste navikli da jedete. Učesnice u našem programu su poređenjem ona dva dana restriktivne ishrane s onim koliko su obično jele shvatile šta ih je teralo da jedu – i da se prejedu. Ako često držite dijetu, možda ste sveli ishranu na namirnice s malo masnoće, proteina i ugljenih hidrata, što propisuje veliki broj konvencionalnih dijeta. Iako je taj pristup za neke delotvoran, drugima je teško da svakodnevno unose malo kalorija pod takvim režimom pa se često desi da se prejedu. Dvodnevna dijeta će vam pomoći da se odviknete od takvih beskorisnih modela ishrane.

Dvodnevna dijeta vam povećava samopouzdanje

Svake nedelje imate dva dana da naučite da odolite iskušenjima. To je ključna veština za držanje dijetе koju ćete morati da vežbate dok vam ne pređe u naviku. Ako se suzdržavate ta dva dana restriktivne ishrane, steći ćete samopouzdanje da istrajete u držanju dijetе, savladate žudnju za hranom i imaćete jaču želju da kontrolišete šta jedete i ostalim danima u nedelji.

Uspeh dvodnevne dijetе

Dvodnevna dijeta vam pomaže da izgubite masno a ne mišićno tkivo

Najbolje dijetе ciljaju na masno tkivo a čuvaju mišiće. Mišići ne samo da vam pružaju izgled i osećaj čvrstine – oni su i ključni za sagorevanje kalorija. Čak i kad se mišići odmaraju,

oni sagorevaju čak do sedam puta više kalorija nego masno tkivo (v. niže u tekstu). Osobe koje su držale poboljšanu Dvodnevnu dijetu izgubile su proporcionalno više masnog tkiva nego one koje su držale dijetu svakodnevno, pri čemu je 80 posto izgubljene težine bilo masno tkivo u odnosu na 70 posto izgubljenog masnog tkiva kod onih koji su držali dijetu svakodnevno. Ukoliko se pridržavate tzv. niskokalorične dijetе (oko 500–600 kalorija dnevno), možete izgubiti samo oko 60 posto težine u obliku masnog tkiva i 40 posto u mišićima. Dvodnevna dijeta omogućava da na svakih 6,4 kg koje smrštate možete očekivati da izgubite 5 kg masnog tkiva i samo 1,4 kg mišića u odnosu na 3,6 kg masnog tkiva i 2,7 kg mišićnog tkiva prilikom držanja nekih niskokaloričnih dijeta. Važno je još i to da fizička aktivnost za vreme Dvodnevne dijetе potpomaže maksimalan gubitak masnog tkiva i ograničava dalji gubitak mišićnog (strana 133).

Dvodnevna dijeta vam može pomoći da održite brzinu metabolizma

Na brzinu metabolizma – brzinu kojom vaše telo sagoreva kalorije – utiču tri faktora: vaša težina (što ste teži, metabolizam je brži jer je za funkcionisanje organizma potrebno više kalorija); nivo fizičke aktivnosti (aktivni ljudi sagorevaju više kalorija – v. Dodatak F); i količina mišića koju imate (što je više mišića, to je metabolizam brži jer mišić sagoreva sedam puta više kalorija od masnog tkiva). Jedan od razloga što se mršavljenje usporava kad ste na dijeti jeste taj što se metabolizam usporava, obično za 10 do 15 posto jer mršavite i imate manje mišićnog tkiva. Budući da se Dvodnevnom dijetom podstiče gubitak masnog tkiva i na najmanju meru svodi gubitak mišića, samim tim se ograničava usporavanje

metabolizma. Dvodnevna dijeta pomaže i sagorevanju malo više kalorija zbog unosa visokoproteinske hrane – naš organizam koristi deset puta više kalorija za varenje i preradu proteina nego za masnoću i ugljene hidrate. Iako to nema nekog velikog uticaja – time se samo sagoreva dodatnih 65 do 70 kalorija dnevno – kad pokušavate da smršate, i sitne promene se računaju.

Rezultati se brzo vide

Mršavljenje zna da bude mukotrpno pa je onima koji drže dijetu potrebno da brzo vide rezultate tako da je brz gubitak kilograma ključan da bi se ostalo na pravom putu. Ništa se ne može ispraviti na brzaka – sagorevanje masti je složen proces i teško je izgubiti više od 2 kg masnog tkiva nedeljno – ali nećete morati da provedete nedelje držeći Dvodnevnu dijetu pre nego što primetite razliku. Dvodnevna dijeta je delotvornija od svakodnevnog držanja dijetе od samog početka i zahvaljujući njoj, težina se brže gubi. Pomoću Dvodnevne dijetе učesnice u našem programu gubile su masne naslage otprilike jedan i po put brže od onih koje su svakodnevno držale konvencionalnu dijetu. Posle prvog meseca, osobe na Dvodnevnoj dijeti u proseku su mršavile 0,5–1,4 kg nedeljno, nakon čega se mršavljenje malo usporilo. Za razliku od njih, one na konvencionalnoj dijeti gubile su 0,3–1 kg nedeljno.

Osobe na Dvodnevnoj dijeti izgubile su više masnog tkiva uglavnom zato što su sveukupno unosile manje kalorija; međutim, izgubile su i više masnog tkiva nego što je bilo očekivano, što pokazuje da je veća mogućnost da im se prilikom mršavljenja metabolizam malo manje usporio nego osobama koje su držale dijetu svakodnevno – to je zanimljivo, ali još uvek nije dokazano.

Šta se dešava u mom telu dok mršavim?

Dok vam se konfekcijski brojevi smanjuju i/ili zatežete kaiš za rupicu-dve, i osećate se i izgledate zdravije, u vašem telu se dešavaju značajne promene. Smanjuje vam se krvni pritisak, kao i nivoi štetnih masnoća u krvi i hormona, dok se nivoi korisnih povećavaju. Te promene utiru put za duži, zdraviji život. Prevelike količine hrane izazivaju promene na najosnovnijem nivou, u ćelijama organizma, što dovodi do oštećenja koja uvećavaju rizik od nastanka raka, dijabetesa tipa 2, pa čak i prerane smrti. Manje količine hrane mogu zaustaviti dalja oštećenja, pa čak i sanirati njihove posledice.

Kako ćelije funkcionišu

Telo je sačinjeno od miliona ćelija, i premda ćelije u različitim delovima tela imaju posebne funkcije – recimo u mozgu, srcu i kostima – sve one funkcionišu na sličan način. U središtu svake ćelije nalazi se jedro koje ima ulogu kontrolnog centra. U njemu su geni koje ste nasledili (vaša DNK). Geni su osnov onoga zbog čega ste jedinstveni (npr. boja kose, očiju i kože). Ćelijom upravljaju jedro i poruke koje se šalju u okviru samog organizma. One deluju na ćeliju preko receptora na njenoj površini. Ćelije same proizvode energiju i imaju sopstvene elektrane – tzv. mitohondrije. Svaka ćelija sadrži oko hiljadu tih sićušnih struktura ovalnog oblika koje stvaraju energiju potrebnu da bi ćelija mogla obavljati osnovne aktivnosti. Ćelije proizvode i otpadne materije kojih se moraju osloboditi, tako da sve ćelije imaju i sopstvene jedinice za odlaganje otpada – poznate kao lizozomi – koje recikliraju sve oštećene komponente ćelije.

Šta se dešava kad prekomerno jedete i gojite se?

Ako prekomerno jedete, isti je slučaj i sa ćelijama – a ćelije koje se prekomerno hrane ne rade dobro. Kad unesete više hrane nego što vam je potrebno, nivoi hormona insulina i leptina u organizmu rastu i šalju bujicu poruka ćelijama nalažući im da rastu i stvaraju veliki broj novih ćelija. Međutim, kada ćelije svu svoju energiju ulažu u rast i stvaranje novih ćelija, lizozomi nisu više tako delotvorni i zanemaruju svoj osnovni zadatak pa se stoga otpadne materije nagomilavaju i oštećenja ne mogu da se poprave.

Kad bi se to desilo vašem automobilu, on bi možda radio još neko vreme, ali uskoro ne bi više bio u voznom stanju. Kad se to desi u vašem telu, u kome se povećava broj ćelija lošeg kvaliteta koje ne popravljaju oštećenja i ne oslobađaju se otpada, nastaju mnoge bolesti, uključujući rak.

Unos velike količine hrane takođe negativno utiče na elektrane u vašim ćelijama – mitohondrije. Smanjuje im se broj, oštećuju se i prestaju da stvaraju zaštitne antioksidanse. Kao istrošene baterije, počinju da ispuštaju štetne „oksidirajuće“ supstance koje mogu oštetiti ćelije i okolna tkiva. Takvo oštećenje izaziva upalu, što, ukoliko se zapusti, može dovesti do raka, srčanog oboljenja i dijabetesa.

Pored toga što ćelije koje prime veliku količinu hrane prestaju da funkcionišu zbog bujice signala koje dobijaju od hormona, prekomerno jelo zapravo utiče na to da se neki geni u ćeliji aktiviraju, a da se drugi deaktiviraju. Prema nedavno objavljenoj studiji, nakon što je grupa zdravih mladića samo pet dana jela veoma kaloričnu hranu punu masti, u njihovim ćelijama su nastale štetne promene tako što su se aktivirali geni povezani s upalom i rakom.¹¹ Za razliku od tih nalaza, druge studije su pokazale da smanjen unos

hrane i unos pravih namirnica, od kojih je jedna resveratrol, zaštitni antioksidans koga ima u voću (naročito u grožđu) i kikirikiju, mogu preinačiti negativne promene i isključiti štetne gene.¹²

Ono što se odvija u vašim ćelijama kad prekomerno jedete slično je dešavanjima u organizmu koji stari – više hrane nego što je organizmu potrebno u suštini ubrzava sat i izaziva prerano starenje.

Zašto je težina važna

- Prekomerna težina uvećava rizik od srčanih oboljenja, šloga, dijabetesa tipa 2, demencije i više od 12 vrsta raka, uključujući rak dojke, rak debelog creva i rak ezofagusa (jednjaka), tiroidne žlezde, bubrega, materice, žučne kese, pankreasa, uvećava rizik od malignog melanoma te raka krvi i imunog sistema, kao što su leukemija, višestruki mijelom i nehoćkinov limfom.
- Gojazni ljudi su skloniji artritisu, lošoj probavi, kamenju u žučnoj kesi, stresu, uznemirenosti i depresiji, neplodnosti i poremećajima spavanja.
- Gojaznost (19 kg preko zdrave težine) štetna je po zdravlje kao i pušenje i može skratiti životni vek za sedam godina. Ukoliko ste gojazni i uz to još i pušite, životni vek vam može biti kraći za 14 godina.¹³
- Gojaznost smanjuje razdoblje života tokom koga je organizam zdrav. U Ujedinjenom Kraljevstvu žene u proseku žive 82 godine, ali dobro zdravlje ih služi samo do sredine šezdesetih, dok muškarci žive 78 godina a dobro zdravlje zadržavaju do 64. godine, često zbog bolesti koje se vezuju za probleme s težinom.¹⁴

Šta se dešava kad smanjite unos kalorija?

Zahvaljujući smanjenom unosu kalorija i mršavljenju, poništava se opisano štetno delovanje i obezbeđuje se prolećno spremanje u ćelijama. Kad jedemo manje, nivoi insulina i leptina brzo opadaju (u roku od 24 sata) tako da više ne šalju toliki broj signala kojima nalažu ćelijama da rastu pa one mogu da ulože više energije u održavanje forme, popravljjanje oštećenja i izbacivanje otpada. Stare oštećene mitohondrije se uklanjaju i stvaraju se nove, koje proizvode više antioksidansa što pomažu smanjenje upale u ćelijama i okolnim tkivima. Smanjenim unosom kalorija uvećava se broj jedinica za uklanjanje otpada (lizozoma) i njihova delotvornost. Ti rezultati se brzo vide, i to u roku od 24 sata od započinjanja dijeta, te su jedan od ključnih razloga što Dvodnevna dijeta ima potencijal da deluje pozitivno na zdravlje za dva dana restriktivne ishrane svake nedelje.

Je li tako sa svakom dijetom?

Ukoliko ste gojazni, smanjen unos kalorija i gubitak težine verovatno će imati sva pomenuta blagotvorna dejstva. Međutim, Dvodnevna dijeta, s dva dana restriktivne ishrane u kombinaciji s petodnevnom mediteranskom ishranom, bogatom hemikalijama biljnog porekla, mogla bi biti još korisnija od obične dijeta sa smanjenim brojem kalorija. Dva dana restriktivne ishrane pomažu da se postigne za 40 posto niži nivo insulina od onog koji se postiže standardnom dijetom sa smanjenim unosom kalorija. To može biti suštinsko za pozitivno dejstvo Dvodnevne dijeta na zdravlje budući da je višak insulina jedan od ključnih činilaca štetnog uticaja gojaznosti na ćelije i savremene hronične bolesti. Ima dokaza i da što se manje kalorija unosi, to se

uspešnije uklanjaju otpadne materije te je moguće da smanjeni unos kalorija za dva dana restriktivne ishrane donosi i više koristi. Ograničavanje kalorija može povoljno uticati na moždane ćelije kao i na one u ostatku organizma. Prema studiji dr Marka Matsona, neuronaučnika s Nacionalnog instituta za proučavanje starenja u Baltimoru, ima naznaka da bi drastično smanjenje broja kalorija nekih, ali ne svih dana u nedelji moglo zaštititi organizam od Alchajmerove bolesti, Parkinsonove bolesti i drugih degenerativnih promena na mozgu.

Fizička aktivnost ima slično blagotvorno dejstvo na smanjenje nivoa insulina, uspešnije uklanjanje otpadnih materija i povećanje broja mitohondrija. Vežbanje je korisno i s drugih aspekata – prilikom korišćenja mišića, proizvode se zaštitni hormoni i hemikalije. Oni doprinose smanjenju rizika od nastanka mnogih bolesti tako što povećavaju sposobnost organizma da se izbori s glukozom, ublažavaju upalu i snižavaju nivoe faktora rasta ćelija i hormona povezanih s nastankom raka. Oni takođe stimulišu ćelije u mozgu, čime se pospešuje zdravlje mozga.

Šta se dešava s istrošenim ćelijama?

Čak i zdrave ćelije imaju ograničen životni vek, pa se moraju zameniti novima. Ta smena je prirodan proces, ali kad organizam ne funkcioniše ispravno zbog prekomernog unosa hrane i nedostatka fizičke aktivnosti, nastaje poremećaj tog procesa pa ćelije koje su okončale svoj koristan životni vek i dalje ostaju u telu – te istrošene ćelije, poznate kao „ostarele“ ćelije, vezuju se za rak, srčane bolesti i dijabetes. Dokazano je da smanjenje broja kalorija smanjuje verovatnoću da će istrošene ćelije ostati u organizmu i utiče na njihovo uklanjanje.

STUDIJA SLUČAJA: **Džilijan**

Džilijan, 47 godina, započela je Dvodnevnu dijetu jer je bila svesna da joj se težina postepeno uvećava. Iako je imala samo 6,4 kg viška, Džilijan je htela da se vrati na zdravu težinu i da je zadrži. Želela je dijetu koja ne zahteva posebne namirnice i mnogo planiranja već je dovoljno jednostavna kako bi mogla da se uklopi u njen radni dan prepun obaveza i koja joj dopušta da vikendom izađe na večeru s prijateljima. Upražnjavala je Dijetu danima kad je imala najviše obaveza na poslu i unosila najviše kalorija uveče. „Kada znate da se ne lišavate hrane cele nedelje, mnogo se lakše pridržavate Dijete, a na kraju ona dva dana nemate osećaj da biste pojeli sve što vam dođe pod ruku, već samo uživate u normalnom obroku. Oslabila sam vrlo lako i zadržala sam postignuto – često upražnjavam Dijetu jedan dan u nedelji kako bih zadržala težinu.“

Odgovori na vaša pitanja

„Zar Dvodnevna dijeta nema 'jo-jo' efekat?“

Jo-jo efekat, to jest gubitak kilograma i njihovo naknadno vraćanje, dešava se kada uprkos nastojanjima da se svakodnevno pridržavate restriktivne dijeta, stalno odustajete od nje i vraćate joj se – ponekad držite dijetu, a ponekad se prepustite iskušenjima.

Ljudi često brinu da Dvodnevna dijeta ima jo-jo efekat i da oni koji je drže mršave dva dana u nedelji da bi povratili izgublenu težinu onih ostalih dana. Dvodnevna dijeta nije takva jer, ako se pridržavate dvodnevnog ograničenja svake nedelje i hranite se zdravo ostalih dana, težina će vam se stalno smanjivati dok se pridržavate propisanog režima.

„Zašto dva dana?“

Hteli smo da prekinemo praksu svakodnevnog, mukotrpnog držanja dijetе. Dva dana su dovoljno duga da bi se smanjio ukupan unos kalorija, formirale zdrave navike u ishrani, a pored toga mogu i blagotvorno delovati na metabolizam i smanjiti rizik od bolesti. Takav pristup je takođe moguće sprovesti u delo.

„Moram li da držim dijetu dva uzastopna dana?“

Preporučujemo da se ta dva dana spoje jer je mnogima koji drže ovu dijetu taj drugi dan jednako lak kao i prvi, ako ne i lakši od njega, pošto naviknu da jedu manje. Uz to, kad dijetu držite dva dana jedan za drugim, spremniji ste za drugi dan, a takav režim ima i dodatnih pogodnosti po zdravlje jer razdoblje zdravijeg metabolizma duže traje (strane 27–30).

Ukoliko vam je teško da izdržite dva dana uzastopno svake nedelje, za gubitak kilograma prihvatljivo je i da dijetu držite dva odvojena dana pod uslovom da se zaista potrudite i pridržavate se režima ishrane. Dok smo radili istraživanje, mali broj učesnica u našem programu – samo njih 5 posto – često su razdvajale ta dva dana i ipak su smršale. Sami možete izabrati dane koji vam najviše odgovaraju. Mnoge učesnice u programu su se opredelile za radne dane s mnogo obaveza kad nisu imale previše vremena da misle o maloј količini hrane, dok su druge odlučile da to obave vikendom kad su imale više vremena da se organizuju. Na vama je da izaberete koja će to dva dana biti, ali je verovatno dobra ideja da to budu dva ista dana svake nedelje kako biste ustalili rutinu koje ćete se lakše pridržavati. Međutim, zgodno je

kod ove dijete što ta dva dana prema potrebi možete menjati kako biste ih uklopili u svoj nedeljni raspored.

„Čula sam da samo jedan obrok dnevno može imati isti efekat.“

To je moguće ako unosite sveukupno manje kalorija. Međutim, nema očiglednih koristi po gubitak težine ili po zdravlje kad ne jedete 24 sata ukoliko u jednom obroku pojedete istu količinu hrane koju biste inače rasporedili na nekoliko obroka celog dana¹⁵ (strana 122).

„Zar se ljudi ne odaju neumerenom jelu u onih pet dana kada nema ograničenja?“

Ako vam se sviđa ideja da držite dijetu dva dana, ali se brinete da ćete jesti previše ostalih dana u nedelji, prijatno ćete se iznenaditi kad čujete da se učesnice u našem programu Dvodnevne dijete nisu odavale neumerenom jelu onih dana kad nije bilo ograničenja. Mnoge od njih su zapravo htele da jedu manje nego obično, što je delimično i razlog što je Dvodnevna dijeta uspešna. Ključna odlika Dvodnevne dijete jeste da se njom smanjuje apetit i koriguju se navike u ishrani cele nedelje.

„Da li uspešno deluje na svakoga?“

Nijedna dijeta ne deluje uspešno na svakoga, pa ni ova nije izuzetak. Uspešnost svake dijete uglavnom zavisi od toga da li je se ljudi mogu pridržavati i mogu li duže biti na takvom režimu. Naša istraživanja su pokazala da je 60 posto učesnica bilo uspešno, ali 13 posto žena koje su započele Dvodnevnu dijetu imale su porodicu, bile zaposlene ili su imale neke