



†  
КЕТОДИЕТА НИКА

Николас Тзениос



# Николас Тзениос

# Кетодиета Ника

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44555475](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44555475)*

*ISBN 9785005030009*

## **Аннотация**

Идею этой книги можно передать одним простым предложением: «если вы едите сахар, то накапливаете жир. Если вы едите жиры, то теряете вес».

# Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Часть первая.	15
Моя история	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Кетодиета Ника

## Николас Тзениос

© Николас Тзениос, 2019

ISBN 978-5-0050-3000-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
«Диета Кето по Николасу стала новым направлением медицинской науки, а эта книга послужит для Вас введением в эти новые знания.»

Медицинские науки, включая питание и его влияние на наше здоровье, находятся в постоянном развитии за счет проводимых исследований и опытов.

Питание и пищевые привычки играют важную роль в лечении множества болезней и, в особенности, в поддержании здорового образа жизни в обществе.

Курский государственный медицинский университет всегда был и является источником новых идей и инноваций в сфере медицины и играет главную роль в управлении общественным здравоохранением, как в непосредственной окружающей среде, так и посредством множества ино-

странных выпускников по всему миру.

Я бы хотел поделиться с Вами новыми идеями относительно диеты Кето, представленной нашим бывшим проректором по международным связям, давним другом и партнером Николасом Тзениосом.

Николас одним из первых начал заниматься трудоустройством студентов-медиков и помог нам вывести Курский государственный университет в рейтинг лучших Российских медицинских университетов, согласно forbes.ru, а также проявлял интерес к медицинским исследованиям прошлых лет TRCGEN+ и КГМУ.

Имеющий аналитический склад ума, Николас изучал и тестировал (в основном на себе) множество вариантов диет и получил свои результаты, которые сформулировал в этой легко читаемой и очень содержательной книге.

Мы в КГМУ рады быть частью клинических исследований диеты Кето Николаса, чтобы доказать ее значимость для медицины в ходе лечения длительно текущих заболеваний. Мы надеемся, что эти многообещающие результаты в скором времени станут основой для еще одной книги.

Так как я сам являюсь инноватором и разработчиком множества проектов в сфере медицины, я разделяю устремления

Николаса Тзениоса постоянно искать новые пути решения давно существующих медицинских проблем. Образ жизни, описанный в этой книге, может стать Вашим новым способом справиться с ожирением и сопутствующими ему осложнениями.

Диета Кето по Николасу стала новым направлением медицинской науки, а эта книга послужит для Вас введением в эти новые знания.

Мы надеемся, что вместе с Николасом, мы сможем сделать Ваш образ жизни более здоровым.

*Ректор Заслуженный врач РФ, Профессор, доктор  
медицинских наук. Курский Государственный медицинский  
университет*

**Дизайн:** Grade Design & Adeline Media, Лондон

© Николас Тзениос

**Текст является частным и конфиденциальным**

Первая публикация сентябрь 2018 года

# Предисловие

Идею эту книги можно передать одним простым предложением:

*Если вы едите сахар, то накапливаете жир. Если вы едите жиры, то теряете вес.*

Конечно, на практике всё немного сложнее. Необходимо потреблять соответствующее количество жиров соответствующего вида в соответствующий период времени. Также очень важно, что еще вы едите, кроме жиров. Самый быстрый путь набрать огромное количество веса – это в больших количествах потреблять жиры и углеводы одновременно. Например, пончики – худший вариант из всех блюд, от которого, тем не менее, трудно отказаться. Но основная идея остается верной. Эпидемия ожирения на планете развилась вовсе не из-за жиров. Виноват сахар!

На интуитивном уровне странно даже предполагать, что, для того, чтобы избавиться от жира, нужно потреблять еще больше жиров, чем вы сейчас едите. Но помните, что биология – это не простая математика или физика. Наши тела расщепляют то, что мы едим, и превращают это в другие вещества и формы, включая энергию.

# Введение

По мере чтения книги станет очевидно, что мне очень нравится регулярно обследоваться и сдавать анализы. Честно говоря, это одна из основных особенностей моего характера.

Несколько месяцев назад я заметил, что уровень холестерина стал повышаться. На тот момент я уже больше года питался по той кетодиете, которую сам разработал, и которая является основной темой этой книги – это низкоуглеводный режим питания с высоким содержанием жиров.

Итак, холестерин был повышен, но я также обнаружил, что уровень показателя под названием «С-реактивный белок» в плазме крови является чрезвычайно низким. Это вещество производится печенью в ответ на воспаление в организме. Высокие показатели ассоциированы с повышенным риском инсульта или инфаркта, потому что эти заболевания обычно начинаются с воспаления в кровеносной системе. До перехода на кетодиету уровень С-реактивного белка у меня был около 4. А теперь он понизился до 0,4.

В общем, я был в замешательстве. При прочих равных высокий уровень холестерина, как и высокий уровень С-реактивного белка, должен был означать повышенный риск инсульта или инфаркта. Но мой уровень С-реактивного белка, наоборот, был чрезвычайно низок.

Я отправился к своему (многострадальному!) врачу, который тоже заинтересовался этой ситуацией. Ни он, ни я, в общем-то, не удивились высокому уровню холестерина, так как потребление и расщепление организмом жиров, что является основным при кетодиете, неизбежно приводит к тому, что в крови у вас оказываются различные вещества. Врач назначил мне более подробные анализы, чтобы прояснить ситуацию. Оказалось, что мой уровень ЛПВП – липопротеина высокой плотности, часто описываемого как «хороший» холестерин, соответствует норме, а уровень триглицеридов – вида жиров, которые присутствуют в кровотоке – очень низкий. При этом мой уровень ЛПНП – липопротеина низкой плотности, также известного как «плохой холестерин» – был запредельным.

Слишком много ЛПНП в крови может привести к формированию бляшек на стенках сосудов. Они образуются из холестерина, кальция и других веществ и являются в большинстве случаев очень нежелательными для организма, так как сужают сосуды, препятствуя току крови. Но худший вариант – это когда бляшки отрываются от стенок сосудов, формируют тромбы и могут вызвать инсульт или инфаркт.

Когда доктор увидел, какой у меня высокий уровень ЛПНП, он предложил провести еще один анализ, чтобы точно установить, что же происходит в моих сосудах – это

тест PLAC®. Он показывает уровень фермента под названием «липопротеин- ассоциированная фосфолипаза». Этот фермент производится организмом в ответ на повышенный уровень ЛПНП. Проблема вызывает сам фермент, запуская цепь реакций, которая заканчивается патологическими изменениями стенок сосудов. А это, в свою очередь, может привести к атеросклерозу, скоплению бляшек и разрыву сосуда.

Уходя из кабинета врача, я услышал от него тревожное «Берегите себя!». Моя жена тоже, мягко говоря, не была в восторге, когда я поделился с ней результатами анализов. Затем я получил от занимавшегося расшифровкой моих анализов сотрудника электронное письмо следующего содержания: «У Вас не просто проблемы со здоровьем, Вы подвергаетесь очень высокому риску». Видимо, он хотел сказать мне: «Начинай молиться».

В этот момент я тоже начал беспокоиться, но мой мозг, ориентированный на научный подход, подсказал мне: ведь для образования тромба, который закупорит сосуды, нужно, чтобы в месте его образования было воспаление. Если бы у меня в организме было воспаление, уровень С-реактивного белка был бы высокий, а он у меня сейчас очень низкий. Что-то не сходится. В Бельгии жил мой друг из Ливана, превосходный кардиолог. Я договорился с ним о встрече, надеясь, что он назначит мне 3D- эхокардиографию. Я не сказал ему о результатах анализа на образование бляшек, потому

что не хотел повлиять на его мнение при обследовании. Он провел эхокардиографию с доплером и заявил:

«Твое сердце прекрасно работает. Зачем тебе этот тест?» И я рассказал ему. Он немедленно приказал мне лечь на кушетку и начал повторное обследование. Тем не менее скоплений бляшек в сосудах он найти не смог, после чего назначил мне более подробное обследование, ради чего, собственно, я к нему и приехал.

На этом этапе моя жена отчаянно пыталась заставить доктора убедить меня отказаться от моей диеты. «Скажи ему, что питание жирами – это нездорово, – умоляла она его. – Скажи ему!» Он повернулся ко мне и сказал: «Никогда раньше не слышал, что человек может придерживаться питания с высоким содержанием жиров и оставаться здоровым». «Когда ты в последний раз читал книги о питании?» – спросил я его. Он не смог ответить на этот вопрос. Он просто посоветовал мне снизить интенсивность тренировок и назначил дополнительное обследование.

На тот момент пульс на ежедневных тренировках у меня уже доходил до 190 и выше. Я был уверен, что, если бы у меня были серьезные проблемы с сердцем, они бы уже к этому времени проявились. Но я не был уверен на 100% и у меня нет суицидальных наклонностей, поэтому я несколько дней следовал совету врача. Я также проверил, действует ли еще моя страховка.

В Бельгии мне сказали, что результатов 3D-эхокардиографии придется ждать 3 недели. Я не хотел откладывать это дело так надолго и позвонил другу в Германию. «Приезжай, мы проведем обследование в тот же день», – ответил он. И я отправился в Аахен. Лаборант, проводивший тест, отметил: «Я не врач, но всё выглядит очень хорошо».

Они обращали внимание на два момента. Во-первых, на уровень кальция. Результаты показали нулевой уровень кальцификации – превосходно. Во-вторых, на визуальные доказательства блокировки или повреждения вен или артерий. Их они тоже не смогли найти. Иными словами, анализ на образование бляшек оказался просто бесполезной бумажкой. Мой друг отметил, что у меня сердце здорового 18-летнего парня.

У меня до сих пор нет внятного ответа на загадку недостоверного анализа на образование бляшек. Видимо, в моем кровотоке в результате кетодиеты появились какие-то вещества, которые аппарат принял за бляшки. Я попросил своего врача в Великобритании написать коллегам, чтобы они не придавали серьезного значения анализу на образование бляшек у людей на кетодиете.

Несомненно, я почувствовал большое облегчение, выяснив, что не нахожусь на смертном одре, но меня радовало и кое-что еще. Я вскоре понял, что полученные результаты наносят удар по признанным медицинским научным знаниям. «Друг, – сказал я себе, – сегодня умерла старая диетоло-

гия. И старая система питания». Мне сразу стало ясно, что я должен выступить публично и рассказать миру, что можно жить и по-другому.

И это «по-другому» не имеет ничего общего с безвкусными, обезжиренными, углеводистыми продуктами, наводнившими полки супермаркетов и даже магазин в вашем спортзале. Много лет маркетологи вкупе с диетологами старой школы пытаются продать вам шоколадные плитки с высоким содержанием углеводов, добавив туда немного орехов и позиционируя их как протеиновые батончики. Нет. Хватит. Ешьте жиры и наслаждайтесь этим. Блаженствуйте, поедая двойные сливки с полным содержанием жиров. Но ешьте их без сахара – как явного, так и скрытого. Нет такой вещи, как «полезный сахар». Эти два слова просто не сочетаются друг с другом.

Как и результаты моей 3D-эхокардиограммы на анализ образования бляшек, кетодиета бросает вызов самым базовым постулатам диетологии. Но, как я и намереваюсь доказать вам, многие из этих постулатов неверны. И не только неверны, но даже вредны. Потому что они лежат в основе питания, причиняющего вред здоровью миллиардов людей.

Я не жду, что вы легко примете эту идею. Это было бы странно, потому что нам очень глубоко внушили принципы современной диетологии. «Жир вреден».

«Если вы не будете есть много фруктов, вы умрете».

«Если вы не будете есть в течение 20 часов, вы тоже умрете или в лучшем случае будете чувствовать слабость или истощение». Мы все полагаемся на эти установки. В конце концов, за ними в течение десятков лет стояла официальная, государственная наука. Они также стали основными для нашей экономики и культуры питания, а люди не любят перемен. Но люди также не любят быть полными или болеть диабетом. А расходы на здравоохранение, благодаря нашим «старым» представлениям о питании, слишком велики, чтобы их игнорировать.

Не волнуйтесь, я не буду пытаться запудрить вам мозги научными терминами (хотя и попытаюсь подкрепить свои утверждения ссылками на серьезные исследования). Этим можно будет заняться позже, если кто-то заинтересуется этим вопросом или ощутит потребность в дополнительной информации. Моя книга предназначена для неспециалистов, в частности, для тех, кто принимает стратегические решения в области здравоохранения, которые влияют на всех нас.

# Часть первая.

## Обо мне

### Моя история

Меня зовут Николас. Мне 47 лет, и я очень большое внимание уделяю образованию, много лет я сотрудничал с университетами и больницами. Я довольно необычный человек. Самое вкусное лакомство для меня – это кусочек сливочного масла. 18 месяцев назад я был очень толстым. Сейчас я стройный, спортивный и счастливый человек.

Я родился в Бейруте в 1971, у меня трое братьев и сестер. Семья моего отца родом из Греции, но в 1900-е годы они бежали из страны, которую когда-то называли Османская империя. Моя мать из Ливана. Когда я был маленьким, я всё плакал и плакал, пока не получал дополнительную порцию еды. Я чуть ли не с рождения съедал за столом двойную порцию.

Моя мама всегда была против еды с какими-то добавками, включая сахар. Она готовила дома, чтобы избежать вреда от массово производимых конфет и сладостей. Но я всё равно был довольно упитанный. В подростковом возрасте я сбросил вес, но это произошло из-за гормональной пере-

стройки. Вскоре после этого я снова начал набирать его.

Большинство родственников со стороны отца полные. Кажется, я унаследовал эту предрасположенность.

Когда мне было четыре года, в Ливане началась гражданская война. Жизнь стала очень трудной.

Единственное, на что были решительно настроены мои родители – это, несмотря на войну, устроить меня в лучшую школу. Я получил место в Колледже Нотр-Дам де Джамхур, который посещали дети из лучших франкоговорящих семей в Бейруте. Я до сих пор очень благодарен этой школе. Она взрастила во мне принципы, необходимые для успешной жизни, основанные на вере в Бога и старании.

Мой отец говорил: «Без хорошего образования и жить не стоит». Согласно мировоззрению моей матери, слова «хорошее образование» стояли в одном ряду с понятием «жить, будучи христианином и порядочным человеком».

В чем мои родители были единодушны, так это в том, что их дети должны сделать карьеру в медицине. Моих сестер им убедить удалось: старшая стала гинекологом и вышла замуж за рентгенолога, а младшая – детским психологом и вышла замуж за хирурга. Я также абсолютно очарован медициной, читаю что-то из этой области каждый день и верю, что врач – это высочайшее призвание, к которому может стремиться человек (в отличие от священника – врачевателя души – ведь это занятие, очевидно, не для всех). Я начал посещать подготовительный медицинский курс по био-

логии в Ливанском американском университете в Ливане, а также подготовительный курс по медицине на Кипре, затем записался на языковой курс, который позволил бы мне изучать медицину в России. Но в конце концов я решил, что 10 лет обучения – это для меня слишком долго. Я хотел начать зарабатывать деньги как можно скорее. И вот, в объятиях быстро меняющейся России я бросил медицинский курс, который планировал там посещать, и поступил на заочный курс по предпринимательству. Мои родители были чрезвычайно разочарованы моим решением не учиться на врача. Они были еще более разочарованы, когда я сказал им, что встречаюсь с одной девушкой, и мы собираемся пожениться. Никогда не забуду письмо, которое я от них получил. Они вымарали чернилами имя моей жены. «Ты слишком молод для женитьбы, – писали они. – Если ты будешь настаивать на своем решении, то больше не получишь от нас никакой помощи. Живи сам, как знаешь». (К счастью, Божьим благословением, молитвами моей матери и бесконечной поддержкой моей жены я живу и процветаю, а моя жена стала любимицей моих родителей).



Мальчик со светлыми волосами – это я. Мне два года. Здесь я со своей чудесной мамой и сестрой, которой суждено было стать врачом

Когда мои родители написали: «Если женишься, живи, как знаешь», это что-то во мне перевернуло. Я почувствовал, что должен доказать себе, что я ни от кого и ни от чего не завишу, кроме Бога. Пищевая зависимость определенно входила в эту категорию. Я почувствовал, что должен справиться с ней ради самодисциплины.

Я думаю, дисциплине можно научиться от родителей, в армии, в церкви или многими другими способами. Самое главное – ты этому где-то учишься. Я научился этому в школе и у матери. Теперь пора было внедрять изученное на практике.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.