

SHAWN BAKER

DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

Wzmocnij skuteczność diety ketogenicznej,
odzyskaj energię i zrzuć zbędne kilogramy



**DIETA
KARNIWORA
OD PODSTAW**

SHAWN BAKER

DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

Wzmocnij skuteczność diety ketogenicznej,
odzyskaj energię i zrzuć zbędne kilogramy



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
ZDJĘCIA: © Jasmine Forbes

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-520-9

Tytuł oryginału: *The Carnivore Diet*

First published in 2019 by Victory Belt Publishing Inc.
Copyright © 2020 Dr. Shawn Baker
Copyright © Interior design by Elita San Juan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykuję Jasmine, która była ze mną
we wszystkich trudnych chwilach. Dziękuję!

Moim dzieciom – Saxonowi, Emmie, Nylah i Chouch.
Tato was kocha!

Chciałbym podziękować tysiącom ludzi,
którzy podzielili się ze mną swoimi historiami o tym,
jak zmieniło się ich życie. Główną motywacją
do napisania tej książki było fenomenalne wsparcie
ze strony członków społeczności karniworów,
których wiara w rezultaty górująca nad utartymi
dogmatami była niezwykle inspirująca!



Spis treści

8	Wstęp
10	Rozdział 1: Moja historia
32	Rozdział 2: Gdzie popełniliśmy błąd?
42	Rozdział 3: Ewolucyjna zgadywanka
60	Rozdział 4: Odpowiedzi na pytania
84	Rozdział 5: Mięso, prawdziwy superfood
92	Rozdział 6: Mit roślinnego dobrodziejstwa
102	Rozdział 7: Pokarm jako lekarstwo i inne herezje
118	Rozdział 8: Do dzieła! Od czego zacząć?
170	Rozdział 9: Analiza prawdziwych przypadków
214	Rozdział 10: Weganizm – fałszywa nadzieja
236	Rozdział 11: Dodatkowe informacje
244	Epilog
248	Załącznik: Ściągawka karniwora
267	Bibliografia



Wstęp

Gdyby pięć lat temu ktoś zapytałby mnie, czy zamierzam napisać książkę, a konkretnie poradnik o zdrowym odżywianiu, powiedziałbym mu, że chyba oszalał. Cóż, oto ja i moja książka, w której wywracam do góry nogami zasady zdrowego żywienia znane nam od co najmniej stu lat.

Niewątpliwie ta książka wkurzy wielu ludzi. Ideowi weganie mnie znienawidzą, co nie powinno wcale dziwić. Popieram jedzenie mięsa — ogromnych ilości mięsa. Dietetycy będą żywić obawy wobec moich przekonań, ponieważ są one sprzeczne z powszechnie znanymi zasadami zdrowego żywienia, których trzymamy się od przeszło stulecia, oraz zapewne będą je kwestionować ze względu na brak dokładnych badań nad mięsną dietą. Jednak najbardziej wkurzeni będą ci ludzie, którzy zdecydują się przejść na dietę karniwora* i zrozumieją, że wszystko, czym karmiono ich przez lata, to zwykłe śmieci.

Na początku tej lektury możesz mieć pewne wątpliwości. Dieta mięsożercy? Co do licha! Jak ktokolwiek może sądzić, że jedzenie dużej ilości mięsa nie jest szkodliwe dla zdrowia ani dla naszej planety? Przekonanie

* Tytuł oryginalny tej książki to *Carnivore's diet* - jako najbardziej znana lektura w tej dziedzinie, to ona w dużym stopniu przyczyniła się do rozpowszechnienia tej diety w Polsce. Spolszczenie tytułu do „diety karniwora” zostało szybko zaadaptowane i szeroko stosowane przez entuzjastów tej diety i będzie ono często stosowane w dalszej części książki (przyp. tłumacza).

o negatywnych skutkach spożywania mięsa panuje już od kilku pokoleń. Przekaz ten nie był dotąd kwestionowany i nie ma żadnych dowodów na poparcie tezy, że jedzenie dużej ilości mięsa jest niekorzystne dla zdrowia.

Od dwóch i pół roku jestem mięsożercą. Nie spożywam żadnych owoców i warzyw. Żadnych ziaren, zbóż i ani grama błonnika. Zero fitoskładników czy antyoksydantów pochodzenia roślinnego. Mimo iż nie jem tych wszystkich rzeczy, nadal żyję. Co więcej, obecnie cieszę się lepszym zdrowiem niż kiedykolwiek. Dolegliwości, które odbierałem jako naturalne konsekwencje procesu starzenia, zaczęły stopniowo zanikać. Moja kondycja znacząco się poprawiła, pobiłem trzy rekordy świata w wioślarstwie i widzę, jak zwiększyła się siła moich mięśni.

Celem tej książki nie jest przekonanie wszystkich, że dieta mięsożercy jest dla każdego. Właściwie nieco się obawiam zbyt wielkiej popularności tego stylu odżywiania – im więcej mięsożerców, tym mniej soczystych steków dla mnie. Jednakże czuję spoczywający na mnie obowiązek uświadomienia ludziom, że taka dieta jest możliwa i wiele osób może na niej skorzystać.

Przyjmujemy liczne założenia na temat żywienia i wynikają one częściej z naszych przekonań niż z solidnie udokumentowanych dowodów. W efekcie staramy się zdobywaną wiedzę i dane dopasowywać do tych głęboko zakorzenionych przeświadczeń. Gdy wyniki badań stoją z nimi w sprzeczności, są odrzucane i dyskredytowane. Na szczęście czasy się zmieniają i zaczynamy zdawać sobie sprawę, że wyniki powinny mówić same za siebie. Fundamenty wiedzy na temat żywienia są zbudowane właśnie na przekonaniach, ale uzyskując nowe dane, musimy postarać się dostosować nasze stanowisko do istniejących dowodów.

Standardowo, jak na książkę o diecie przystało, na poparcie swoich argumentów odnoszę się do licznych badań naukowych oraz wtrącam nieco historycznych zagadnień i ewolucyjnych przesłanek. Zamieszczam również historie kilku osób, które zmieniły swoje życie i osiągnęły osobisty sukces, co uważam za nie mniej pouczające niż naukowe doniesienia. Nie piszę z myślą o przeciwnikach tego stylu odżywiania i krytykach, których z pewnością nie zabraknie. Piszę dla ludzi, którzy chcą poważnie zmienić kierunek swego życia, zdrowia i ogólnego rozwoju. Niektórzy zrozumieją, o czym mówię, a inni nie (lub nie będą chcieli). Bez wątplenia postawiłem przed sobą trudne zadanie, ale zamierzam czerpać z tego jak najwięcej radości i po prostu dobrze się bawić, pisząc tę książkę!



Mięso, prawdziwy superfood

Pomówmy teraz o samym mięsie. Wiele kultur na świecie bardzo je ceni. Dawniej składano bogom zwierzęta w ofierze, aby udobruchać kapryśne bóstwa. Przedstawiciele tradycyjnych plemion każdego dnia spędzają długie godziny na poszukiwaniu mięsa, mimo że mają łatwy dostęp do roślinnego pokarmu. W przeszłości status materialny i społeczny określała ilość posiadanego bydła, a mięso było zarezerwowane dla najuboższych klas społecznych. W krajach rozwijających się takich jak Chiny, liczące ponad 1,4 miliarda mieszkańców, wyłaniająca się klasa średnia domaga się teraz mięsa.

Dlaczego mięso jest tak istotnym produktem dla tak wielu różnych kultur? Ponieważ od mięsa zależy ludzkie życie. Pozwala zaspokoić jedną z naszych najbardziej prymitywnych potrzeb.

Jedzenie mięsa jest tak samo ważne dla naszego przetrwania jak oddychanie. Jeśli nie dostarczymy organizmowi regularnych dostaw mięsa, doprowadzi to do kanibalizacji własnych tkanek w celu uzupełnienia deficytu. Gdy w podeszłym wieku niektórzy ludzie tracą zdolność dokładnego przeżuwania mięsa, nie są w stanie go prawidłowo strawić. Wtedy zaczyna się powolny zanik tkanek i zaczynają się problemy takie jak sarkopenia, czyli utrata masy mięśniowej. Tracimy masę kostną, która w około 40 procentach zbudowana jest z białek. Produkcja niezbędnych hormonów i neuroprzekaźników staje się niewydolna, a komórki zaczynają zawodzić. W końcu codzienna egzystencja staje się nieznośnym bólem i napełnia się rozpaczą. Sięgamy po pigułki, które mają kontrolować nieprzyjemne objawy i pomóc nam w poruszaniu się i wykonywaniu podstawowych czynności, następnie wydajemy ogromne kwoty na opiekę medyczną, która bardzo często przynosi minimalne korzyści.



Osoby, które zaadoptowały mięsną dietę, donoszą, że dzięki niej czują się młodziej o dwadzieścia, a nawet trzydzieści lat. Znikają przewlekłe bóle, powraca radość życia, a choroby ustępują lub cofają się ich poszczególne objawy. Niektóre osoby opisują te zmiany jak prawdziwy cud. Ci, którzy cierpieli na depresję i wycofali się z życia, zaczęli dostrzegać głębokie zmiany w swoim psychicznym nastawieniu. Na nowo przypominają sobie, że mogą być szczęśliwi i z nadzieją patrzą w przyszłość. Warto zastanowić się, jak takie zmiany są w ogóle możliwe.

Mięso dostarcza wielu składników odżywczych, choć najczęściej wspomina się wyłącznie o zawartym w nim cholesterolu i tłuszczach nasyconych (które swoją drogą są niezbędnymi składnikami ludzkich tkanek). Jak wspominałem wcześniej, mięso zwierzęce i nasze ciała są zbudowane z tych samych elementów. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu ta teoria może wydawać się dyskusyjna, ale poświęćmy temu chwilę i na moment zapomnijmy o wszystkim, co „wiemy” na temat norm żywienia. Gdybyś chciał samodzielnie zbudować samochód i miałbyś dostęp do części samochodowych i dostęp do podzespołów komputerowych, to których części użyłbyś do budowy auta? Czy możemy założyć, że wszystkie komórki naszego ciała wymagają tych samych witamin, minerałów, tłuszczów i aminokwasów, czy też różne grupy

komórek mają różne wymagania, na przykład komórki wątroby wymagają innych składników niż tkanki mięśniowe? Wszystkie komórki potrzebują tych samych podstawowych elementów, więc możemy przyjąć, że wszystkie zawierają takie składniki odżywcze. Mogę więc uzyskać wszystkie składniki odżywcze, zjadając wołowy stek, składający się z komórek zwierzęcych, które mój organizm zmieni we wszystko, czego potrzebuje, aby odżywić wszystkie komórki w moim ciele. To najbardziej wydajny sposób odżywiania pod warunkiem, że jemy wystarczająco dużo. W porównaniu do mięsnego pokarmu pobieranie składników odżywczych z roślin jest mniej efektywne ze względu na ograniczoną zdolność ich przyswajania i wiąże się z innymi problemami, które omówię w następnym rozdziale.

Mięso jest bogate w unikalne związki występujące wyłącznie lub prawie wyłącznie w żywności pochodzenia zwierzęcego. Do związków tych należą: karnityna, karnozyna, kreatyna, tauryna, retinol oraz witaminy B₁₂, D₃ i K₂, a korzyści, jakie przynoszą te związki, są ogromne.


Karnozyna

Karnozyna jest dipeptydem (co oznacza, że składa się z dwóch aminokwasów) niezwykle skutecznym w zapobieganiu procesowi glikacji białek i pomaga usuwać wolne rodniki. Może tworzyć chelatowe związki z jonami metali i prawdopodobnie zapobiega skracaniu telomerów. Jej właściwości przeciwglikacyjne mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju takich chorób jak choroba Alzheimera, miażdżyca i choroby nerek. Karnozyna jest wchłaniana w stanie nienaruszonym w układzie pokarmowym i transportowana dalej. Poziom karnozyny w tkankach mięśniowych jest znacznie wyższy u mięsożerców niż u wegetarian. Według niektórych doniesień karnozyna może być cząstką o silnym działaniu przeciwstarzeniowym.

Glikacja to proces występujący, gdy cząsteczka cukru (często glukozy lub fruktozy) przyłącza się do innej struktury, na przykład do białek, ale także do tłuszczów i kwasów nukleinowych znajdujących się w DNA. Gdy cząsteczka cukru zostanie przyłączona, może spowodować zniekształcenie struktury i utratę normalnej wytrzymałości cząstki, do której się przyłączyła.

Karnityna

Podobnie jak karnozyna, karnityna występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza w czerwonym mięsie. W związku z tym u osób niejedzących mięsa poziom karnityny jest dość niski. Karnityna może mieć korzystne działanie w zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Wykazano, że jest pomocna w przypadku niedokrwistości, zwłaszcza związanej z dysfunkcją nerek, poprawia wykorzystanie glukozy przez organizm i może zmniejszać skutki neuropatii cukrzycowej. U pacjentów z przebyłym zawałem serca karnityna może być stosowana w celu zapobiegania niedokrwieniu mięśnia sercowego. Dowiedziono również, że sprawdza się w leczeniu męskiej niepłodności poprzez pozytywny wpływ na jakość nasienia. Ponadto karnityna odgrywa kluczową rolę w transporcie kwasów tłuszczowych przez błonę mitochondrialną, potrzebnych do wytwarzania energii. Jest niezbędnym składnikiem pokarmowym i możemy ją syntezować w organizmie z aminokwasu lizyny, której największe ilości znajdziemy w produktach pochodzenia zwierzęcego. Do minusów karnityny należy zaliczyć fakt, że niektóre bakterie jelitowe mogą przekształcić ją w substancję zwaną trimetyloaminą (TMA, trimethylamine), a ta może zostać przekształcona w wątrobie w formę utlenioną czyli N-tlenek trimetyloaminy (TMAO). W badaniach na zwierzętach TMAO powiązано z częstszym zachorowaniem na miażdżycę, a jedno z badań z udziałem ludzi wykazało związek TMAO ze zwiększonym ryzykiem chorób



W 2004 roku w czasopiśmie *Urology* zostało opublikowane badanie, w którym porównano działanie karnityny z testosteronem. Badacze stwierdzili, że karnityna ma lepszy wpływ na zdolność erekcji niż testosteron. Być może dlatego tak wielu mężczyzn zgłasza poprawę zdolności seksualnych i wzrost libido po przejściu na mięsną dietę.

serca. Niektórzy specjaliści krytycznie wypowiadający się o tych badaniach, w tym dr Georgia Ede, twierdzą, że użyte w badaniu myszy były karmione szczególną formą karnityny, która nie występuje w mięsie, a w przypadku badań na ludziach brakuje szczegółowych informacji na temat ich diety. Tak więc zasadniczo nie wiemy, czy osoby jedzące mięso, a zwłaszcza osoby na diecie wyłącznie mięsnej, mają w organizmie podwyższony poziom TMAO. Inne badania dowiodły, że ryby i warzywa tradycyjnie postrzegane jako „zdrowe” także powodują wzrost TMAO w organizmie, co podważa argument o szkodliwości mięsa.

Kreatyna

Kreatyna to suplement powszechnie stosowany przez sportowców i jedna z niewielu substancji, która przeszła pozytywnie wiele rygorystycznych badań klinicznych. Jest to związek występujący w produktach pochodzenia zwierzęcego. Wegetarianie, którzy decydują się na suplementację kreatyną, doświadczają poprawy funkcji poznawczych. Warto zauważyć, u pacjentów z chorobą Alzheimera odnotowuje się niższy poziom kreatyny w organizmie. Kreatyna podawana pacjentom z niewydolnością serca poprawia ich ogólną sprawność, a u chorych na cukrzycę typu 2 pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, zwłaszcza w połączeniu z aktywnością fizyczną.

Tauryna

Tauryna występuje w dużych ilościach zarówno w mięsie, jak i rybach, natomiast w diecie roślinnej jest jej stosunkowo niewiele. Jak można się spodziewać, poziom tauryny w organizmie jest niższy u wegetarian niż u osób mięsożernych. Badania na zwierzętach wykazały, że tauryna działa uspokajająco i łagodzi stany lękowe. Być może jest to jeden z powodów, dla których tak wielu ludzi na diecie mięsnej odczuwa poprawę samopoczucia.

Tauryna podobnie jak karnozyna hamuje procesy glikacji i jest silnym antyoksydantem. Niektóre badania sugerują, że tauryna może być pomocna w zapobieganiu cukrzycowej choroby nerek.

Cynk

Chociaż cynk* nie występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, to w tej postaci jest łatwiej przyswajalny, ponieważ rośliny zawierają fityniany, które utrudniają wchłanianie cynku. Z tej przyczyny weganie i wegetarianie częściej narażeni są na niedobory cynku. Do częstych objawów niedoboru cynku należą trudności z koncentracją i pogorszenie pamięci, apatia i gorsze samopoczucie oraz problemy behawioralne u dzieci. U dorosłych mężczyzn mogą wystąpić zaburzenia erekcji i obniżona ilość plemników w nasieniu. Cynk bierze również udział w regulowaniu wydzielania insuliny i wiadomo, że pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Prawidłowe stężenie cynku w organizmie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, miażdżycy tętnic obwodowych oraz kardiomiopatii. Cynk bierze udział w szeregu procesów metabolicznych, a jego niedobór może przynieść niedobre skutki.

Witamina B₁₂

Witamina B₁₂, znana również jako kobalamina, występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, a osoby, które rezygnują ze spożywania mięsa, powinny ją suplementować. Najczęstszą przyczyną niedoboru witaminy B₁₂ jest nieprawidłowe wchłanianie z układu pokarmowego. Deficyt występuje u 62 procent ciężarnych kobiet na wegańskiej diecie, u około 86 procent dzieci na diecie roślinnej i u 90 procent weganek w podeszłym wieku. Niedobór kobalaminy prowadzi do wystąpienia objawów neurologicznych i niedokrwistości oraz powiązany jest z niektórymi zaburzeniami funkcji poznawczych, demencją i depresją. Zjedzenie dużego, soczystego wołowego steku zawsze poprawia mi nastrój. Może to właśnie działanie B₁₂!

* Wysokiej jakości cynk można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Żelazo hemowe

Żelazo hemowe to kolejny składnik mineralny, którego znaczące ilości znajdziemy w czerwonym mięsie, lecz niewystępujący w pokarmie pochodzenia roślinnego. Badanie z 2015 roku wykazało niedobory żelaza u 100 procent badanych wegetarianek, podczas gdy u kobiet odżywiających się pokarmem roślinnym oraz zwierzęcym odsetek ten był o połowę niższy. Niektóre rośliny, takie jak zielone warzywa liściaste, soja i soczewica, są bogate w żelazo niehemowe, ale warzywa te mogą również zawierać związki takie jak fityniany i szczawiany, które ograniczają wchłanianie żelaza. Żelazo pełni wiele funkcji w organizmie, do najważniejszych z nich należy udział w tworzeniu czerwonych krwinek, transport tlenu, wspomaganie układu odpornościowego, wspomaganie funkcji poznawczych i metabolizmu energetycznego.

Wykazano, że niedobór żelaza skutkuje zaburzeniami funkcji poznawczych, osłabieniem i przewlekłym uczuciem zmęczenia. Objawy te ustępują po zastosowaniu suplementacji. Deficyt żelaza wiąże się również z nieprawidłowym poziomem cukru we krwi i zwiększonym ryzykiem wystąpienia różnych chorób nowotworowych takich jak rak trzustki czy nerek. Nadmiar żelaza w organizmie, choć zdarza się bardzo rzadko, także może mieć niekorzystne skutki i prowadzić do stanów zapalnych w organizmie i rozwoju zespołu metabolicznego. Jak dotąd większość mięsożerców donosi, że mimo przyjmowania dużej ilości żelaza w pokarmie, jego poziom w organizmie pozostaje w normie, stężenie markerów stanu zapalnego we krwi jest niskie, a zespół metaboliczny występuje rzadko.

Zwykle poziom witamin i minerałów w organizmie jest wyższy u osób włączających do swojej diety produkty pochodzenia zwierzęcego niż u osób na diecie roślinnej, a najwięcej problemów związanych z niedoborami składników pokarmowych występuje w tych częściach świata, w których dostęp do mięsa jest ograniczony. Tam, gdzie mięso jest powszechnie dostępne, niedobory żywieniowe występują rzadziej, podczas gdy w mniej zamożnych obszarach ludność polegająca na produktach roślinnych częściej cierpi z powodu niedoborów składników odżywczych.



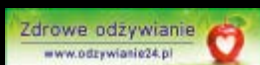
Shawn Baker – lekarz medycyny, który służył jako chirurg urazowy i szef ortopedii podczas misji w Afganistanie. Autor szerzej znany jako specjalista od odżywiania i leczenia chorób przy pomocy diety. Jego terapia żywieniowa zdobyła wielu zwolenników na świecie. Poza pracą z ludźmi odnosi sukcesy jako sportowiec, międzynarodowy mówca i gospodarz podcastów.

Jesteś fanem mięsa i nie wyobrażasz sobie życia jedynie na kiełkach i sałacie? Spożywasz duże ilości produktów roślinnych, a mimo to borykasz się z chorobami i innymi dolegliwościami?

Dieta karniwora to prosty sposób odżywiania, oparty na spożywaniu mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Jest naturalnym rozszerzeniem diety ketogenicznej i posiada wielu zwolenników na świecie. Dzięki tej publikacji poznasz podstawy diety mięsożercy, jej zalety, wpływ na zdrowie i samopoczucie. Dowiesz się, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, wyeliminować stany zapalne, problemy żołądkowe, a nawet otyłość i depresję. Ponad to, poznasz ciemną stronę weganizmu, którą Autor książki określa mianem „fałszywej nadziei”.

Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!

Patroni:



Cena: 79,70 zł

