

УДК 613.2
ББК 51.230
Г34

Автор фотографии на обложку — *Валерия Политова*
Подготовка и фотографии рецептов — *Евгения Рябцева*

Генералов, Василий.

Г34 #КетоДиета. Есть жир можно! / Василий Генералов. — Москва :
Издательство АСТ, 2019. — 224 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-111362-9

Василий Генералов — врач-невролог, эпилептолог, доктор медицинских наук, один из ведущих специалистов по введению кетогенной диеты при различных заболеваниях и патологиях.

Генералов не боится расширять арсенал методов и подходов в лечении пациентов и ломать сложившиеся стереотипы и алгоритмы терапии.

Это звучит революционно, но факт остается фактом — чтобы избавиться от лишнего веса, повысить качество жизни и улучшить самочувствие, нужно есть... жир! В своей книге Василий Генералов подробно рассматривает механизмы обмена веществ, анализирует причины появления различных недомоганий и прогрессирующего повышения веса. Интересно, что, рассказывая о принципах кетопитания, автор делится и личным опытом: довольно долго он безуспешно пытался похудеть с помощью рекомендаций классической диетологии. Через несколько лет неудачных экспериментов Василий Генералов опробовал на себе, а затем модифицировал и включил в свою практику рацион питания, который оказался прост и исключительно эффективен: сам доктор и его пациенты находятся в отличной форме благодаря употреблению жира. Такое питание называется кетодиета, а стиль жизни, который пропагандирует автор, — *ketolifestyle*.

В книге наглядно и логично описаны биохимические обоснования действенности кеторациона. «Кетодиета. Есть жир можно!» — не просто сотни страниц, это настоящий мотиватор, руководство к действию, настольное пособие и сборник рецептов.

Читайте, полноценно питайтесь и худейте. У вас обязательно получится. *Ketolifestyle*.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-111362-9

© Генералов В.
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автобиографичное

Мне 45 лет. Мой вес 73 кг, рост 174 см, и индекс массы тела составляет 23,84. А ещё два года назад я весил 90 кг.

Вес я начал набирать после тридцати без видимых причин. Из спортивного парня постепенно превратился в пузатого дядьку.

Теперь я могу сказать, что пробовал много разных схем питания: некоторые не принесли никакой пользы, некоторые даже навредили. Я пытался использовать препараты для похудения, но они мне тоже не помогли. В результате я нашел подходящий рацион и добился значимых результатов в улучшении собственного здоровья. Сейчас я удовлетворен своим весом и физическим состоянием.

Дневник своей трансформации я вел в социальных сетях, и это вызвало большой интерес — люди стремились повторить мой

Василий Генералов

успех и просили проводить мастер-классы по питанию для похудения и оздоровления. За несколько лет число приверженцев кетопитания сильно выросло, тысячи людей по всей стране сбросили до 30 кг лишнего веса без голода, без избыточных физических нагрузок и без какого-либо вреда для здоровья.

Эта книга — конспект моих мастер-классов. Теперь и вам доступны секреты по-настоящему здорового питания.

*Всегда ваш,
В. Генералов*

Я ТАКОЙ ЖЕ КАК И ВСЕ

Моя история типична для многих.

В детстве и подростковом возрасте я занимался спортом, был физически очень крепким парнем, мне нравилось мое тело. Я был уверен, что дядьки с отвисающими животами — это ленивые люди, которые просто мало ходят в спортзал и любят пить пиво на диване.

Мой вес в 19 лет составлял 65–67 кг, а весовая категория в спорте, которым я занимался, была до 60 кг. За месяц до соревнований я начинал уменьшать калории, переходил на овощи со сметаной и творог, продолжал тренироваться по 2–3 раза в день, ежедневно и сбрасывал 6 кг. Меня этому никто не учил, это были абсолютно интуитивные порывы, и иногда после таких

«программ» я замечал, что у меня появлялся запах ацетона изо рта. Тогда я и искал этому объяснений, а спрашивать было не у кого.

Общий принцип, которым я руководствовался: «Чтобы похудеть, надо меньше есть и больше бегать. А если у человека лишний вес, значит, он или много ест или мало двигается». Действительно, такое правило до какого-то возраста работало. А потом перестало. Это «потом» для большинства очень понятный рубеж — около 30 лет.

Когда я стал студентом и жил в общежитии, о каком-либо правильном рационе говорить вообще не приходилось: часто это был фастфуд советского времени, как в известной песне — «бутылка кефира, полбатона». Конечно, ещё жареная картошка, которую мешками привозили с дач однокурсники, и дешевые сосиски. И, естественно, макароны и пельмени. И я был в неплохой форме.

Лифт в общежитии не работал, но я легко взбегал на 10-й этаж, а иногда делал это десятки раз в день. Мой вес был 70 кг, а его колебания я связывал с изменениями мышечной массы. К рельефу и объемам тела у меня претензий не было.

Ритм жизни был очень интенсивный: учеба, ночные дежурства и подработки — поэтому в отношении еды у меня было простое правило: если еду надо готовить дольше, чем потом употреблять, то это неправильная еда. Как выяснилось потом, правило, в общем-то, верное, но, как и в любом деле, важны нюансы. Их мы и будем обсуждать в книге.

После окончания института и ординатуры забот по работе стало ещё больше, к тому же я женился и в нашей семье родился ребенок. На спорт уже не оставалось ни времени, ни сил, и частым ужином становилась пицца, заказанная на дом. В крайнем случае пельмени и вареники, заранее купленные в магазине, позволяли

утолить голод. В ресторанах моей любимой кухней была итальянская, и предпочитал я спагетти и лазанью. В случавшихся поездках на конференции я любил в отелях позавтракать фруктовым салатом с обезжиренным йогуртом, выпить кофе с парой-тройкой круассанов с шоколадом.

В 33 года я впервые услышал от одного знакомого в свой адрес шутовское «жиробас». Конечно, я отшутился, но стал думать, что произошло и где я упустил ситуацию. Вес был уже 80 кг.

Объяснить это чем-либо, кроме снижения объема физической нагрузки, я не мог. Я надеялся, что, как только снова начну ходить в спортзал, смогу быстро вернуться в прежнюю спортивную форму. А ведь в 20 лет я мог на обед съесть килограмм бананов на ходу, прямо в машине. Иногда, заезжая к своим знакомым в кондитерский магазин, за раз мог заглотить десять шоколадных батончиков и запить их колой. При этом тогда формы мои не менялись, физическая активность не снижалась, поэтому задумываться о своем здоровье поводов не было. Наоборот, батончики казались вкусными, а кола бодрящей.

К 37 годам я уже стеснялся фотографироваться, а мой оплывший вид вгонял меня в депрессию. Весы уверенно показывали 90 кг.

Пришло время что-то радикально менять в своей жизни.

Закончив работу над докторской диссертацией, я поехал на летний отпуск в спортивный лагерь, где наравне с молодыми бегал многокилометровые кроссы и тренировался 3–4 раза в день по 2 часа 6 дней в неделю в течение месяца. Физически я прибавил, но вес и объем снизились не сильно — максимум я сбросил 3–5 кг за месяц. Я успокаивал себя тем, что это приросла мышечная масса и вес не является индикатором здоровья. Конечно, это был самообман. Просто принцип «бегай больше» не работал, и к новогодним праздникам вес вернулся к 90 кг, и снова при-

шлось перемещать пряжку на ремне в следующее отверстие. Но хуже было то, что здоровье таяло, как снег весной. Я заметил, как отеки ног по вечерам стали сильнее. Утром отмечал скованность в суставах — мне нужно было некоторое время, чтобы размять руки и ноги. Напомню, что у меня была и есть неплохая растяжка, периодически я делал упражнения на гибкость и некоторые практики из йоги, однако суставные проблемы становились всё очевиднее. Игнорировать тенденцию к ухудшению здоровья было уже невозможно.

Я пробовал переходить на овощи, использовать дробное питание и увеличивать объем физических нагрузок. От отчаяния даже попробовал таблетки с «похудательным эффектом» с сайтов бодибилдеров. Результатов это не дало, а усиление метаболизма привело к ознобу и нарушению сна.

Я спрашивал совета, как похудеть, и у своих коллег гастроэнтерологов. Мне предложили препараты, замедляющие всасывание жира. Их я использовать не стал. Сейчас понимаю, что мой инстинкт самосохранения тогда уберег меня от ненужных экспериментов.

Я невролог и знаю по практике, что некоторые противосудорожные препараты могут снижать вес без изменения структуры питания и увеличения физических нагрузок. Естественно я стал тестировать эти препараты на себе. К сожалению, ничего кроме развития депрессии как побочного эффекта лечения в результате не получилось, вес оставался прежним.

Переломным моментом, который изменил мой взгляд на подход к собственному оздоровлению, стал трагический случай. От сердечной недостаточности в 56 лет внезапно умер мой близкий друг, крепкий, здоровый, умный, активный. Эта неожиданная утрата заставила меня пересмотреть отношение к работе, жизни и здоровью. И я понял, насколько всё неустойчиво и временно,

#КетоДиета. Есть жир можно!

а самое ценное, что у нас есть, — это здоровье. И если я потеряю свое здоровье, то остальное будет уже неважно.

К этому времени я уже знал о кетогенной диете, понимал принципы и технологию и, более того, имел успешный опыт её применения у своих пациентов с эпилепсией. Как экспериментатор я решил использовать эту технологию в своем оздоровлении. Так я перешел к ketolifestyle — KLS и живу в этом режиме уже несколько лет, ощущая себя активным и бодрым. Наверное, это самые комфортные годы для меня за последние 15 лет.

Сегодня меня не раздражает шоппинг, я ношу майки размера «М», не стесняюсь делать фото, а над ремнем моих брюк больше не нависают жировые складки. Дневник моей кетотрансформации выложен в моем Facebook, по мере погружения в тему я расширял свои знания и совершенствовал технологию ketolifestyle, стараясь избегать ненужных ограничений и делая эту систему адаптированной для повседневной жизни и легковоспроизводимой.

Основная задача KLS — нормализовать биохимические процессы в организме. Убери всё, что мешает. Добавь то, чего не хватает. Это и есть ketolifestyle.

ПРИЧИНЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА

Вес и форма тела — индикатор нашего здоровья. При этом хороший человек и здоровый человек — это часто разные люди. Хороший человек может быть полным. Полный человек не может быть здоровым. Избыточный вес — это не только косметическая и психологическая проблема, но и свидетельство нарушения метаболических процессов в организме. За повышением веса следуют прогрессирующие гормональные проблемы, снижение иммунитета, а дальше развивается длинный список заболеваний: от диабета и поликистоза яичников до онкологии и деменции.

Физическая активность при увеличении веса снижается. Нам становится тяжело согнуться и выполнить упражнение, быстро развивается одышка, сильно учащается сердцебиение. Амплиту-

да движения диафрагмы уменьшается, соответственно снижается объем легких и перестает хватать кислорода. Жир начинает накапливаться вокруг гортани и носоглотки, из-за чего начинается храп и остановки дыхания во сне. А храп означает перекрытие дыхательных путей и, как следствие, хронический недостаток кислорода в мозге. Сон при недостатке кислорода становится поверхностным, в нем нет глубоких стадий, мозг вообще не отдыхает. Люди с избыточным весом днем сонливы, у них снижается память, хроническая гипоксия приводит к нарастанию количества красных кровяных телец и гемоглобина в крови, стимулирует повышение артериального давления и сердцебиение. В итоге мы имеем гипертонию и энцефалопатию.

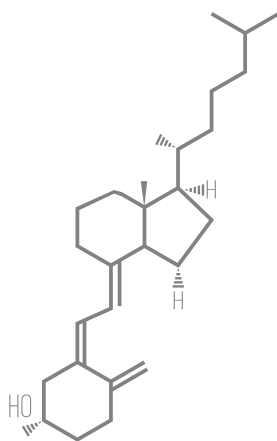
При развитии метаболического синдрома наблюдается ожирение печени. А ведь печень — орган, влияющий на метаболизм гормонов. В печени синтезируются белки, которые транспортируют тестостерон к органам-мишеням. Кроме того сама жировая ткань также является гормонально активной. Поэтому при ожирении происходит сдвиг гормональной регуляции, который проявляется и синдромом поликистозных яичников у женщин, и недостаточностью тестостерона у мужчин. И это далеко не полный список проблем, в основании которых лежит одна причина — избыточный вес.

Важно чтобы вес был нормальным. Успокаивать себя различными присказками из серии: «хорошего человека должно быть много», на кости только собаки бросаются, «неважно как выглядишь, важно, что в душе» — это попытки игнорировать нарастающую проблему. Такая практика однозначно порочная. Лучше честно сказать себе: «У меня есть избыточный вес, я хочу разобраться, почему он возник, и хочу от него избавиться».

Если весь ваш предыдущий опыт был неудачным, не отчаивайтесь. Вспомните меня. Я тоже не сразу добился успеха. Я слишком часто слышу: «Доктор, я всё уже пробовала, мне это не помогает, диеты это не мое, я не смогу на них сидеть, я такая как есть, и мама у меня такая!». Мне всегда хочется сказать на это: «Нет, нет и ещё раз нет!». У каждой проблемы есть решение. Иногда нужно терпение, чтобы его найти, но сформулировать проблему значит уже наполовину решить её.

Причин повышения веса несколько. И, как правило, он повышается только тогда, когда они начинают действовать одновременно. Но всегда отправной точкой как для развития проблем в организме, так и для их решения становится питание. То есть многие вопросы своего здоровья вы сможете решить самостоятельно, просто скорректировав рацион. Мне удалось похудеть на 15 кг, не голодая и не надрываясь в спортзале, когда я перешел на кетогенную диету.

РЕЦЕПТЫ





ВАРЕНАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- *Грудинка* — 1 кг
 - *Шелуха лука* — 2 стакана
 - *Соль* — 1 стакан
 - *Чеснок* — несколько зубчиков
 - *Черный перец, перец горошком, лавровый лист*
-

1. Промыть грудинку и положить в кастрюлю с водой.
 2. Добавить специи, соль и промытую шелуху.
 3. Варить на слабом огне — 15 минут.
 4. Сбавить температуру и варить грудинку на медленном огне еще 30 минут, постоянно переворачивая.
 5. Остудить. Натереть грудинку толчёным чесноком. Завернуть в пергаментную бумагу.
 6. Хранить в холодильнике.
-



СОЛЕНАЯ ФОРЕЛЬ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Свежее филе форели — 1 кг
 - Соль — 1 ст. л.
-

1. Филе промыть, очистить. Нарезать кусочками и посыпать солью.
2. Сложить плотно в контейнер с крышкой на ночь. Утром рыба будет готова.



ПЫШНЫЙ ОМЛЕТ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- *Яйца* — 5 шт.
 - *Сливки 33%* — 250 мл
 - *Сливочное масло* — 50 г
-

1. Яйца размешать (не взбивать!), посолить, добавить сливки.
2. Глубокую форму хорошо смазать сливочным маслом. Вылить в нее смесь.
3. Запекать в предварительно разогретой духовке 20–30 минут при температуре 190 °С.
4. Готовый омлет разрезать на порционные куски. Сверху положить сливочное масло.



ПАННА КОТТА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- **Сливки 33%** — 50 мл
 - **Желатин** — 1/2 чайной ложки
 - **Сахарозаменитель** — по вкусу.
 - **Ягоды для украшения** (на SKD и LCHF — можно)
-

1. Нагреть сливки. Можно добавить сахарозаменитель.
2. Растворить в них желатин.
3. Поставить в холодильник на 30 мин.



КЕТО-ХАЧАПУРИ С ЗЕЛЕНЬЮ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Сулугуни — 100 г
 - Яйца — 2 шт.
 - Зелень
-

1. Смешать тертый сулугуни с яйцами и зеленью.
2. Выложить в форму или на противень.
Выпекать минут 15–20 при 200 °С.
3. Подавать со сметаной.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Я такой же как и все	5
Причины увеличения веса	10
Кетогенная диета	13
Биохимия кетогенной диеты	20
Принципы кетогенной диеты	26
Варианты кетогенной диеты	30
Чем полезен жир	42
Источники жира на кетогенной диете	45
Углеводы вокруг нас	49
Нужно ли разнообразие в питании	55
Стоимость кетогенной диеты	58
Кетогенная диета	61
Правило 15 блюд	64
Уборка на кухне	69
Соль и кето	76
Режим питания	78

Питьевой режим	82
Худеем	84
Снижение веса.	86
Принцип жирного поста	90
Кишечник	92
Запоры	94
Кожа на кетогенной диете	97
Кетогенная диета и почки	102
Печень и кетогенная диета	104
Репродукция и кето.	106
Кетодиета и беременность	113
Мигрень и кето.	116
Кетодиета и кариес	119
Пищевые добавки и кетодиета	122
Если кето не сработало.	125

РЕЦЕПТЫ.	129
PKD	131
Carnivore	138
SKD	148
LCHF	171
VKD	200
Соусы	210
«Жиробомбы»	217