

Мясом единым: чем опасна карнивор-диета

Что будет, если есть только мясо: результаты вас удивят

Жизнь без овощей: стоит ли пробовать карнивор-диету

Карнивор-диета полностью исключает растительную еду и допускает только мясо, рыбу, яйца и иногда молочные продукты. Сторонники уверены, что такой подход помогает похудеть, контролировать сахар и уменьшить воспаление. Разобрались, что известно об этой диете и почему врачи её не одобряют.

Как она работает

Карнивор-диету [относят](#) к **крайним формам низкоуглеводного питания**. Она основана на тех же механизмах, что и кетогенная диета. Когда в рационе почти нет углеводов, организму не хватает глюкозы (основного источника энергии), и тогда он начинает использовать жиры. В процессе их расщепления вырабатываются **кетоны** — вещества, которые заменяют глюкозу и становятся основным топливом для клеток. Но в отличие от классической кето-диеты, где **допускается до 10% калорий из углеводов**, в карнивор-диете **углеводы исключены полностью**.

вставка про кето-диету

Карнивор-диета стала популярной среди тех, кто хочет быстро похудеть и нормализовать уровень сахара в крови. Предполагается, что отказ от углеводов помогает сбалансировать обмен веществ, уменьшает воспаление и облегчает течение аутоиммунных заболеваний. **Доказательств** этому **мало**.

Что показывают исследования

В 2021 году американские учёные [провели](#) работу, в которой 2029 человек самостоятельно придерживались карнивор-диеты. Участники сообщали, что у них снизился вес, стал стабильнее сахар, улучшилось самочувствие и реже были проблемы с кишечником. Но это **не рандомизированное исследование, а опрос без контрольной группы**. Все данные основаны на самоотчётах и **не подтверждены** клиническими измерениями. Авторы **не оценивали** долгосрочные исходы и не контролировали сопутствующие факторы, которые могли повлиять на результат.

Есть небольшое [исследование](#), в котором люди с болезнью Крона чувствовали себя лучше на фоне карнивор-диеты. Возможно, это связано с тем, что из рациона [убирали](#) растительные вещества, которые могут раздражать кишечник, — например, лектины, фитаты и оксалаты.

про лектины

https://doctor.rambler.ru/healthy_food/54187153-est-v-kartoshke-i-pomidorah-chto-takoe-lektiny-i-chem-oni-mogut-byt-opasny/

Карнивор-диету почти **не изучали** в клинических условиях. Пока все данные о её пользе основаны **на личных ощущениях людей**, а не на проверенных научных фактах. Поэтому врачи [не рекомендуют](#) такой рацион.

Возможные риски

Если польза карнивор-диеты **не доказана**, то часть её рисков уже **подтверждена в исследованиях**.

Дефицит витаминов, минералов и клетчатки

В животной пище много железа, витамина В12 и цинка, но в ней почти нет витамина С, витамина Е, магния, кальция, калия. Эти компоненты важны для иммунитета, костей, сердца и нормальной работы кишечника. Исследования [показывают](#), что такой рацион покрывает **не все нужды организма** и может привести к **нехватке витаминов и минералов**.

вставка про магний

Изменение микробиоты

В рационе карнивор-диеты **нет клетчатки**. Из-за этого в кишечнике становится меньше полезных бактерий. Такие изменения могут привести к запорам, [усилить](#) воспаление, [увеличить](#) риск диабета и даже некоторых видов рака.

Гарвардские учёные [выяснили](#), что после еды в организме вырабатывается вещество триметиламин-N-оксид (ТМАО). Его уровень особенно повышается, когда в рационе много красного мяса. Избыток ТМАО в крови может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. У некоторых людей мясо вызывает особенно резкий рост этого вещества из-за особенностей микробиома (совокупности кишечных бактерий). То есть вред от мяса может быть разным — он зависит не только от количества, но и от того, как именно организм на него реагирует.

вставка про болезни сердца

Риски для сердца

Карнивор-диета предполагает много красного мяса, в том числе жирного. По данным крупного исследования Американского колледжа кардиологии, в котором участвовали почти 30 тысяч человек, регулярное употребление красного мяса [повышает](#) риск **болезней сердца и преждевременной смерти**. При этом рыба и птица таких рисков не показали.

Систематический обзор 7446 исследований, опубликованный в *European Heart Journal* (ведущем научном издании в области кардиологии) тоже [подтвердил](#), что и переработанное, и обычное красное мясо связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и их осложнений.

Кроме того, у людей, которые долго придерживаются карнивор-диеты, может [увеличиваться](#) уровень «плохого» холестерина (ЛПНП). Это повышает риск атеросклероза и других сердечно-сосудистых проблем.

вставка про холестерин и атеросклероз

Связь с онкологическими заболеваниями

Метаанализ, который провела международная группа учёных, [показал](#), что у людей, которые часто едят красное и особенно переработанное мясо, чаще **диагностируют рак кишечника**. Есть данные и о возможной связи с **опухолями** молочной железы и простаты.

Нежелательные эффекты

- запор,
- усталость,
- головные боли,
- раздражительность,
- проблемы с кожей,
- дискомфорт в ЖКТ.

Эти симптомы чаще встречаются на начальном этапе и могут быть связаны как с адаптацией к кетозу, так и с дефицитом питательных веществ и клетчатки.

Карнивор-диета **не подходит** людям с хроническими заболеваниями, беременным, кормящим и детям. Для этих групп особенно **важно разнообразное питание** и поступление всех необходимых витаминов и минералов. Самостоятельный переход на такой рацион без медицинского контроля **может быть опасен**.

Экология и доступность

При производстве красного мяса и других продуктов животного происхождения в атмосферу попадает много парниковых газов. Учёные [считают](#), что это ускоряет глобальное потепление и ухудшает климат.

Стоимость

Карнивор-диета по сравнению с рационом на основе круп и овощей обходится значительно дороже. Поэтому для многих такой способ питания может быть недоступен. К тому же жёстких ограничений тяжело придерживаться долго. Люди часто устают и со временем отказываются от них.

Главное

Карнивор-диета — один из самых строгих режимов питания. Она исключает все растительные продукты и полностью основана на мясе, рыбе, яйцах и других продуктах животного происхождения. Сторонники такого питания говорят о снижении веса и улучшении самочувствия. Но почти все положительные эффекты описаны в личных рассказах, а не подтверждены в серьёзных клинических исследованиях. Научные данные указывают на возможные риски: дефицит витаминов и клетчатки, нарушение микробиоты, повышение уровня «плохого» холестерина, риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Такой рацион дорогой, он трудно переносится в долгосрочной перспективе и может спровоцировать побочные эффекты уже в первые недели.

Важные исследования:

1. [Как чувствуют себя люди на карнивор-диете: опрос 2029 взрослых](#)
2. [Красное мясо и риск рака: обзор и анализ данных из крупных исследований](#)
3. [Красное мясо и риск болезней сердца и диабета: обзор и анализ исследований](#)