

# Męczennicy diety Dukana

Wojciech Wybranowski 07-09-2010, ostatnia aktualizacja 07-09-2010 02:35

Czasy, gdy Polacy odchudzali się kapustą, dawno minęły. Dziś objadają się białkiem



źródło: AP

Jennifer Lopez na diecie białkowej straciła już 25 kg, które przybrała podczas ciąży



autor: Radek Pasterski

źródło: Fotorzepa

Dorota Zawadzka, znana jako telewizyjna superniania, dzięki Dukanowi zrzuciła 18 kg.

Od połowy sierpnia dopytują o nią w księgarniach. Gospodynie domowe i kobiety sukcesu, urzędnicy i celebryci ustawiają się w kolejce po „Nie potrafię schudnąć. Przepisy specjalnie dla Polaków” – nową książkę dr. Pierre’a Dukana.

Niektórzy dystrybutorzy, zwłaszcza specjalizujący się w sprzedaży wysyłkowej, od tygodnia przyjmują zapisy. – Data wydania jeszcze nie jest znana, ale zainteresowanie jest olbrzymie. Codziennie ktoś pyta – mówi „Rz” właściciel jednego z punktów księgarskich na warszawskim Dworcu Centralnym.

Dr Pierre Dukan to z wykształcenia lekarz internista. Karierę zaczynał w Garches na oddziale neurologii. Ale od trzydziestu lat specjalizuje się w dietetyce i walce ze średnią i zaawansowaną otyłością. Jego 19 książek poświęconych zdrowemu żywieniu sprzedano na całym świecie w liczbie 2,5 mln egzemplarzy.

Ludzie znani mi tylko z widzenia uśmiechają się porozumiewawczo i mówią: „To pani też jest na Dukanie”

I choć o tym twórcy cieszącej się rosnącą popularnością diety białkowej trudno znaleźć w naszym kraju informacje, to dziesiątkom tysięcy Polaków mających problemy z nadwagą jest doskonale znany. Kupują jego książki, wymieniają się przepisami, dyskutują na dziesiątkach forów internetowych poświęconych jego diecie.

– Dla mnie to cudotwórca – przyznaje pani Elżbieta, emerytowana nauczycielka. Do diety Dukana podchodziła sceptycznie, ale niedowierzanie zmieniło się w zachwyty, gdy od połowy maja, odkąd zaczęła ją stosować, schudła ponad 10 kg. Z każdym dniem coraz bardziej czuje się częścią wielkiej społeczności „dukanowców”. – Ludzie znani mi tylko z widzenia na osiedlu zatrzymują mnie, uśmiechają się porozumiewawczo i mówią: „To pani też jest na Dukanie” – opowiada

Przesadza? Wręcz przeciwnie. – Ja straciłam tylko pięć kilo, ale się poddałam. Moja córka zrzuciła już 18 – przekonuje pani Barbara, właścicielka salonu kosmetycznego w Poznaniu.

– Zięć początkowo się śmiał, potem sięgnął po książkę i zaczął się odchudzać. A teraz błogosławi Dukana.

## **Francuz podbija Polskę**

Olbrzymią popularność, nie tylko w Polsce, przyniosła Dukanowi wydana we Francji w 2000 roku książka „Nie potrafię schudnąć”, w której przedstawił program diety białkowej, mylnie niekiedy zwanej proteinową. Pracował nad nią ponad 30 lat. Dieta, podzielona na cztery etapy, opiera się głównie na spożywaniu dowolnej liczby produktów zawierających dużą ilość białka, co kilka dni uzupełnianych warzywami. Wyklucza słodczyce i alkohol, ale za to pozwala dość szybko cieszyć się widocznymi efektami.

W 2008 r. książkę, w której Dukan opisał swoją dietę, wydało w Polsce krakowskie Wydawnictwo Otwarte. – Pierwsze „Nie potrafię schudnąć” wydrukowaliśmy w nakładzie tylko 6 tys. egzemplarzy. Co prawda wierzyliśmy w dietę i obserwowaliśmy jej sukces we Francji, ale nie byliśmy pewni, jak przyjmie się na polskim gruncie – wspomina Marianna Starzyk z Wydawnictwa Otwarte. Nie tylko się przyjęła, ale zrobiła błyskawiczną karierę. Od kwietnia 2008 do lipca 2010 r. wydawnictwo sprzedało ponad 397 tys. egzemplarzy. Jak świeże bułeczki idą też kolejne publikacje Dukana: „Nie potrafię schudnąć. 350 nowych przepisów” (ponad 130 tys. sprzedanych egzemplarzy w Polsce) i „Metoda dr. Dukana” (ponad 88 tys.).

Spodziewana w księgarniach 8 września pozycja „Nie potrafię schudnąć. Przepisy specjalnie dla Polaków” już jest numerem jeden na liście bestsellerów sieci Empik. – W przedsprzedaży internetowej wpłynęło wiele zamówień. Popularność książek Dukana jest olbrzymia – mówi „Rz” Zofia Korecka-Rejczak z działu marketingu sieci Empik. Przez kilkanaście miesięcy na szczycie bestsellerowej listy Empiku była też pierwsza książka Dukana. Teraz spadła na czwarte miejsce. – Ale jej sprzedaż nie maleje. Wciąż mamy zamówienia – dodaje Korecka-Rejczak.

A Wydawnictwo Otwarte, które wypromowało w Polsce dietę Dukana, idzie za ciosem. Jak dowiedziała się „Rz”, w marcu wyda jego kolejną książkę – „Poradnik żywieniowy Dukana”.

## **Naśladują i chudną**

Można się spodziewać, że i kolejne książki popularyzujące dietę Dukana staną się bestsellerami. Dlaczego akurat ten autor poradników dietetycznych, od których uginają się księgarskie półki, zyskuje taką popularność? – Człowiek jest istotą społeczną i lubi naśladować innych. A skoro coraz więcej osób, w tym znanych z ekranu, odchudza się za pomocą tej diety i chwali jej efektami, to inni tej modzie ulegają – ocenia dr Anna Siudem, psycholog społeczny z UMCS.

Z porad Dukana korzystała m.in. piosenkarka i aktorka Jennifer Lopez, która w trakcie ciąży przytyła 35 kg. Na diecie białkowej straciła już 25. W jej ślady poszli polscy celebryci. Dorota Zawadzka, znana jako telewizyjna superniania, dzięki Dukanowi w ciągu sześciu miesięcy straciła 18 kg. Łukasz Rybarski z Kabaretu pod Wyrwigroszem w półtora miesiąca

schudł 12 kg. Ale z powodu diety podczas przedstawienia zaliczył wpadkę – spadły mu spodnie.

– Zjechały mi przez biodra, choć miałem pasek zapięty na ostatnią dziurkę – opowiadał „Gazecie Wrocławskiej”. Przyznał też, że zaraził tą metodą odchudzania kilkanaście osób.

A zwolenników diety Pierre’a Dukana – sądząc po liczbie poświęconych jej stron internetowych i forów dyskusyjnych – przybywa z dnia na dzień, chociaż niektórzy specjaliści ostrzegają, że taki sposób odchudzania może zaszkodzić.

– Jedynym plusem tej diety jest to, że jest skuteczna – mówi „Rz” dietetyk Ewa Ceborska.

– Natomiast niedobrze, że opiera się na białku i mięsie. Może poważnie zaszkodzić nerkom.

Inna dietetyk Anna Słomkowska ostrzega: – Główne niebezpieczeństwo to możliwość wzrostu poziomu cholesterolu we krwi. Poza tym ponieważ głównym składnikiem diety są białka, pojawiają się niedobory witamin: B1, B5, C, K, i minerałów: chromu, fosforu, magnezu i potasu. Należy je uzupełniać, np. preparatami witaminowymi.

Słomkowska przyznaje też, że ma pacjentów, którzy stosowali dietę Dukana i teraz mają problemy z efektem jojo. Ale dodaje, że ma też ona zalety. Jakie?

– Jeśli ktoś nauczy się żyć zgodnie ze wskazaniem Dukana, zmieni swój codzienny jadłospis, wprowadzi chude białko i mięso oraz warzywa, to można mówić o pozytywnym efekcie.

– Nie można podchodzić do niej zbyt dogmatycznie – twierdzi poseł PiS Adam Hofman, który dzięki metodzie Dukana stracił 12 kg. – Po kilkunastu tygodniach od rozpoczęcia diety do swojego menu dodałem warzywa, wyeliminowałem wieprzowe mięso, zacząłem grać w tenisa i jest efekt: nie odczuwam żadnych dolegliwości, a waga nie rośnie.

## **Komplementy lepsze od chleba z szynką**

Co przyczyniło się do olbrzymiej popularności diety Dukana? Stosujący się do niej mówią krótko – efekty.

– Uprawiałam sport, odchudzałam się dietą Montignaca (można jeść więcej węglowodanów niż w diecie Dukana), później prezydencką (zwaną też kapuścianą), traciłam 1 – 2 kg w tydzień i dawałam za wygraną – opowiada Weronika, specjalistka ds. marketingu w jednej z warszawskich firm. – Na Dukanie schudłam 8 kg w dwa tygodnie, teraz utrwalam. Moje koleżanki też zaczęły ją stosować.

– U nas w budynku jest dziesięć mieszkań. W każdym ktoś odchudza się Dukaniem. Wymieniamy się przepisami na beztłuszczowe potrawy. Ba, mamy tabelę ligową, kto przewodzi w ilości zrzuconych kilogramów – dodaje pani Dorota, studentka turystyki na UAM.

– To dieta dla odważnych i wytrwałych. Jeżeli ktoś rzeczywiście wytrzyma wszystkie etapy, łącznie z utrwalaniem, i w efekcie zmieni swój styl żywienia, na pewno schudnie – ocenia Anna Słomkowska.

– Najpierw zobaczyłam, jak schudli teściowie mojej córki. Później zaczął się odchudzać syn. Schudł. Więc też zaczęłam

– wspomina pani Elżbieta. A efekty, jakie osiągnęła, skłoniły do stosowania diety Dukana również jej córkę, zięcia i przyjaciółkę. Przyznaje, że choć dieta nie jest łatwa, to komplementy, jakie teraz słyszy, „smakują lepiej niż kromka chleba z szynką”.

*Masz pytanie, wyślij e-mail do autora: [w.wybranowski@rp.pl](mailto:w.wybranowski@rp.pl)*

**Rzeczpospolita**