O výživě 4. 5. 2020 | Daniel Mareš

Nadbytečná kila jdou rychle dolů, když tělo spaluje tuk

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nadbytecna-kila-jdou-rychle-dolu,-kdyz-telo-spaluje-tuk__s10010x19683.html

Stravování s ultra nízkým obsahem sacharidů, kdy se tělo dostane do ketózy a spaluje hlavně tuk, se obecně označuje jako dieta ketogenního typu. Výsledky této diety jsou rychlé a ohromující, zvláště hned v prvních dnech. To je velmi motivující. Tukové polštáře mizí rychle hned od prvních dnů.

Standartně ve stravě přijímáme až 55 procent sacharidů, 30 procent tuků a až 20 procent bílkovin. Pokud ale „nasadíme“ ketogenní dietu – přijímáme pouze 5 procent sacharidů.

„Ketogenní diety mají název od metabolického procesu, ketózy,

během kterého jsou jako **hlavní energetický substrát** využívány ketolátky. Ketolátky vznikají v případě, že organismus nemá dostatek glukózy a musí tedy využívat jiný energetický zdroj," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jednoduše řečeno – při této dietě se v našem organismu nachází velmi nízké množství sacharidů, díky čemuž je **tělo nucené spalovat uložený tuk**.

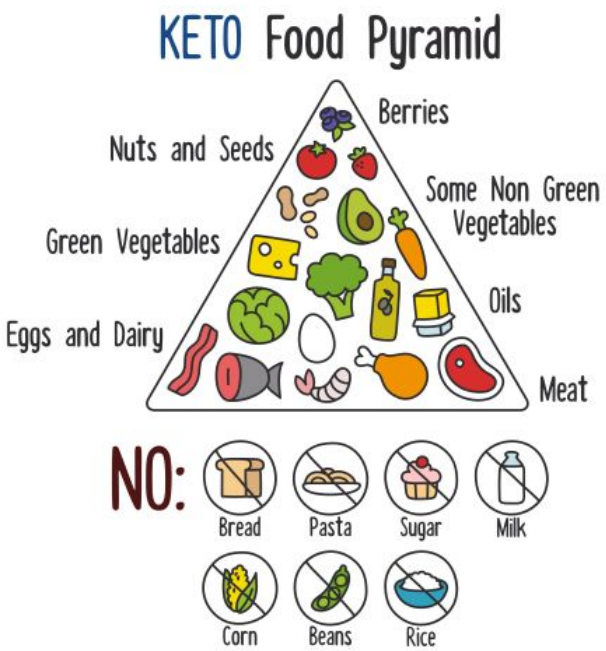
„Naše tělo při ní vyčerpá potřebné množství sacharidů a již nemůže přeměňovat glukózu na energii, proto hledá alternativní zdroj energie, a tím jsou tuky," uvádí lékařka Lucie Nováková.

Faktem je, že výsledky se dostavují rychle – za týden můžeme shodit až dva kilogramy. Karolína Hlavatá doplňuje, že pokud je ketóza udržována delší dobu, tělo velmi efektivně využívá na tvorbu ketolátek tukové zásoby.

„Předpokladem udržení ketózy je nízký příjem sacharidů (zpravidla pod 50 g/den), přičemž zároveň je zvýšen příjem bílkovin. Hmotnostní úbytky jsou poměrně rychlé, zejména v prvních dnech, kde se uplatňuje i určitý efekt na odvodnění. To **velmi posiluje motivaci**,

dieta bývá obvykle dobře snášena, pozitivní je i to, že lidé netrpívají po prvních dnech pocity hladu,“ říká odbornice.

Co jíst, a co naopak raději vynechat



Nejvíce vás asi zajímá, jaké potraviny si při ketogenní dietě můžete dopřávat.

Konzumovat můžete potraviny **s vysokým obsahem bílkovin**. Patří mezi ně hovězí, krůtí či kuřecí maso, ryby. Dále nízkosacharidová zelenina jako je

například květák, brokolice, chřest, lilek, rajče či avokádo. Povoleny jsou i vajíčka, sýry, ale i tvaroh a mléko.

Konzumovat můžete i **ořechy** kromě arašídů **a dýňová a sezamová semínka**.

Skvělým způsobem, jak při ketogenní dietě docílit pocitu nasycení, je **přijímání syrovátkového proteinu.**

Z jídelníčku byste naopak **měli vyřadit potraviny s vysokým obsahem zmiňovaných sacharidů**, jako jsou luštěniny (čočka, hrášek, fazole), arašídy. Mléčné ochucené výrobky, ovoce, rýži, ochucené nápoje, alkohol, pečivo včetně chleba či obecně sladká jídla.

Jiné složení, ale tělo nehladoví

Nedá se jednoduše říci, že by tato dieta byla založena na hladovění. Naše tělo jen přijímá trochu jiné potraviny. Pokud tělo přestane štěpit sacharidy na energii a místo toho využívá jako náhradní zdroj tuky, nastává metabolický jev zvaný ketóza. Proces, během kterého se organismus do tohoto stavu dostává se označuje jako **ketogeneze**.

- Podstatou ketózy je tvorba takzvaných ketonů – jedná se o organické

sloučeniny, které mohou v malém množství sloužit jako náhrada cukrů.

Pokud se však ketony produkují přílišně rychle – hromadí se v krvi a moči, a to může vést až ke ketoacidóze. To je proces, při kterém **dochází ke změnám ve funkci jater a dalších důležitých orgánů**, kam se jinak běžně přivádí energie ze sacharidů. To vše má pak za následek špatné fungování jater.

> „Ketogenní diety **nejsou vhodné zejména pro osoby s onemocněním jater, ledvin a srdce**, naopak dobrý efekt mají u diabetiků 2. typu. Je vždy důležité, aby dieta byla dobře indikována," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Různé varianty této diety

- **Standardní ketogenní dieta** – konzumujeme při ní potraviny s nízkým obsahem sacharidů (5–10 %), vysokým obsahem tuků (70–75 %) a středním obsahem bílkovin (20 %)
- **Cyklická ketogenní dieta** – tuto dietu doporučují odbornici nejvíce. Střídá se při ní vysoký a nízký příjem sacharidů a je to **nejbezpečnější způsob stravování s nízkým obsahem sacharidů**. Například o víkendu budeme konzumovat potraviny s vyšším obsahem sacharidů a naopak pět

dní v týdnu budeme na nízkosacharidové dietě.

- **Cílená ketogenní strava** – „jedou“ na ní zejména sportovci. Během tréninkových dnů přijímáme stravu s vysokým obsahem sacharidů a mimo ně jsme naopak na nízkosacharidovém stravování.
- **Vysokoproteinová ketogenní dieta** – konzumujeme při ní potraviny s vyšším obsahem bílkovin (35 %), až 10 % sacharidů a 60 % tuků.

I při této dietě **platí základní pravidlo** – než s ní začnete, vždy je nutné se poradit s výživovým specialistou, který vám poradí, zda je právě tato pro vás vhodná a nebude mít například kvůli vaší zdravotní indispozici zcela opačný efekt.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz