



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 14. 2. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Jaký je rozdíl mezi nízkosacharidovou a ketogenní dietou?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jaky-je-rozdil-mezi-nizkosacharidovou-a-ketogenni-dietou\\_s10010x20163.html](https://magazin/clanky/o-vyzive/jaky-je-rozdil-mezi-nizkosacharidovou-a-ketogenni-dietou_s10010x20163.html)

Nízkosacharidové diety se vyznačují dvěma zajímavostmi – jsou stálíci na poli redukčních diet a málokdo ví, co to vlastně nízkosacharidová dieta je. Existuje totiž mnoho typů nízkosacharidových diet, které se liší obsahem sacharidů i dalších hlavních živin, konkrétně bílkovin a tuků. Pojďme se blíže podívat této nejasnosti na zoubek a zároveň zjistit, zda se máme těchto diet bát nebo se do nich směle pustit.



## **Co je to nízkosacharidová dieta?**

Zpravidla se za nízkosacharidovou dietu považuje způsob stravování, kdy je **příjem sacharidů snížen** na 30-130 g/den.

**Jaký je rozdíl mezi nízkosacharidovou a**

# ketogenní dietou?

**Dieta se sníženým množstvím sacharidů:** na principu omezení sacharidů pracuje většina klasických redukčních diet. Zastoupení sacharidů bývá sníženo z obvyklých 50-55 % celkového energetického příjmu na 45 % (při příjmu energie 6000 kJ tomu odpovídá příjem 159 g sacharidů), tudíž sacharidy stále představují **hlavní energetický zdroj** a nejedná se tedy o nízkosacharidovou dietu.



**Ketogenní dieta:** když snížíme příjem sacharidů pod 50 g/den, dochází k tvorbě ketolátek a nastává stav označovaný jako **nutriční ketóza**. Jak napovídá název, jedná se o situaci navozenou charakterem výživy, nejde

tedy o obávanou diabetickou ketoacidózu (diabetická ketoacidóza je závažná metabolická komplikace vznikající hlavně u diabetiků 1. typu). V rámci nutriční ketózy je **tvorba ketolátek regulovaná**, zatímco při úplném chybění inzulínu v případě diabetu 1. typu se uvolňuje velké množství ketolátek, což již způsobí

rozvrat vnitřního prostředí.

Ketolátky jako takové jsou běžně využívány jako **zdroj energie** srdečním a kosterním svalem a ledvinami, nejde tedy jen o pouhý nouzový zdroj energie. Po určité adaptaci na [nízký příjem sacharidů](#) se stávají ketolátky energetickým substrátem i pro mozek, který za běžných podmínek využívá přednostně glukózu.

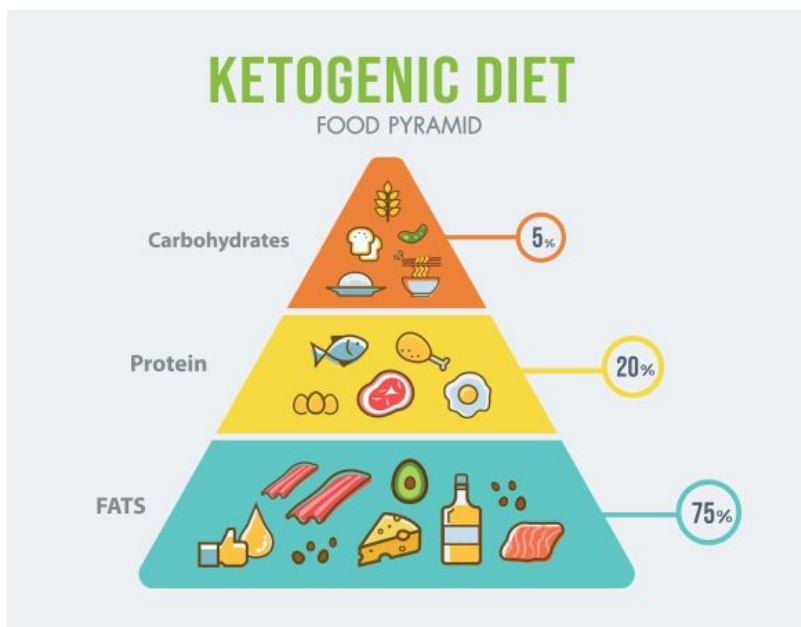
- Při nutriční ketóze zajistí ketolátky až **2/3 energetické potřeby mozku**, zbývající energie je hrazena glukózou vytvořenou v procesu glukoneogeneze (tj. tvorba glukózy z jiných, než sacharidových zdrojů). Mohlo by se zdát, že mozek bude při takovéto „výživě“ strádat, ale opak je pravdou.

[Ketogenní dieta](#) se s výhodou využívá **při léčbě epilepsie** zejména u dětí, u nichž dostatečně nezabírá farmakoterapie. Jedním z možných mechanismů, kterými působí ketogenní dieta na mozek je skutečnost, že využití ketolátek mozkiem je **spojeno s lepším prokrvením mozku** a menším oxidačním stresem. Vliv ketogenní diety je proto sledován nejen u epilepsie, ale i dalších neurologických onemocnění, včetně roztroušené sklerózy, [Alzheimerovy choroby](#) a migrén.

Ketogenní dieta, včetně méně přísných nízkosacharidových režimů (horní limit

pro příjem sacharidů je 130 g) se jeví také jako **velmi účinná v léčbě cukrovky 1. a 2. typu**. Nízkosacharidová strava u diabetiků vede v porovnání s vysokosacharidovou dietou k lepší kompenzaci onemocnění, výraznější redukci hmotnosti a poklesu krevního tlaku.

## Není ketogenní dieta jako ketogenní dieta!



Správná ketogenní dieta **není synonymem pro pytlíky s polévkami a koktejly**. Ketogenní dieta, tak jak je výše zmíněna její účinnost, je složena

z běžných potravin a na rozdíl od instantních ketodiet se vyznačuje relativně vysokým obsahem tuků a obvyklým množstvím bílkovin! Hovoříme o **tzv. LCHF dietě** (Low Carbohydrate High Fat). Sáčkové produkty bývají sice nízkosacharidové, ale zároveň i nízkotučné a vysokobílkovinné. Nízkosacharidová dieta typu LCHF si **uchovává obvyklý příjem bílkovin**, tj. 15-20 % přijaté energie.

- Nízkosacharidové diety s vysokým obsahem bílkovin (2 a více g/kg tělesné hmotnosti/den) již představují zátěž pro játra a ledviny, navíc je obtížné dosáhnout takového příjmu bílkovin bez proteinových doplňků.

## Jak vypadá dieta LCHF?

Omezení sacharidů pod 130 g sacharidů/den (v případě, že chceme dosáhnout ketózy pod 50 g sacharidů/den) je docíleno vyřazením všech potravin a nápojů obsahujících přidané cukry a škrobových potravin (brambory, rýže, těstoviny, pečivo atd.). **Přílohy jsou nahrazovány zeleninou**, jejíž příjem je oproti běžným stravovacím režimům navýšen.

- Strava je relativně bohatá na tuky, což vyžaduje věnovat zvýšenou pozornost jejich skladbě.
- Možnost konzumovat tučnější potraviny tedy rozhodně **neznamená**

**zvýšenou konzumaci tučného masa** nebo uzenin. Naopak, maso by mělo být libové, ale je možné přidat při vaření více rostlinných olejů.

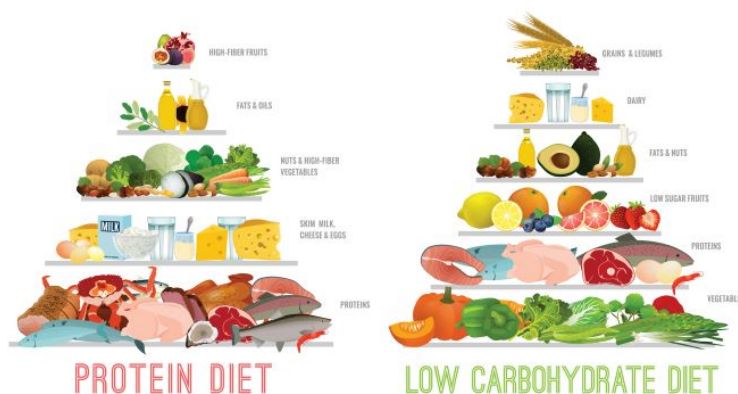
Ve stravě by také [neměly chybět ryby](#), mléčné výrobky, vejce a z rostlinných zdrojů ořechy a semena.

- [Ořechy](#) a semena poskytují vedle tuků i bílkoviny a tolik potřebnou vlákninu, které bývá u nízkosacharidových diet pomálu.
- Samozřejmostí by měla být **pestrost jídelníčku** a preference základních potravin.

Méně přísné režimy LCHF dávají prostor pro **omezené zařazení pečiva, příloh a luštěnin.**

To je výhodné hlavně z dlouhodobého pohledu - člověk nemá pocit, že je na nějaké dietě a může se

stravovat pestře. To se nedá říct o komerčně připravených produktech, které totiž neřeší to základní - špatné stravovací návyky.



- Nízkosacharidové diety bývají **považovány za silně motivační**, jelikož

první hmotnostní úbytky se objevují poměrně rychle. Úbytek hmotnosti je sice způsoben menším zadržováním vody a močopudným účinkem nižších hladin inzulínu, ale pro hubnoucího to je významný motivační moment.

## **Než se do diety pustíte, důkladně to promyslete**

Pokud se chystáte pustit do hubnutí pomocí nízkosacharidové diety, **dobře zvažte**, jestli se pustíte vyloženě do ketogenní diety nebo zvolíte méně přísnou variantu. V prvním případě tak učiňte po poradě s nutričním terapeutem, který vám doporučí vhodné potraviny a vysvětlí skladbu jídelníčku. Nezapomínejte, že hubnoucí koktejly vás k vysněné váze s největší pravděpodobností nedovedou, ale pokud přesto půjdete touto cestou, **pečlivě dodržujte plán**, a to zejména v přechodové fázi, kdy dochází ke zvýšení příjmu sacharidů.

- A konečně - vezte, že správná redukční dieta je taková, která vlastně žádnou dietou není, neklade výraznější omezení a umožňuje jíst běžné potraviny.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[Alzheimerova choroba bílkoviny diabetes dieta dietní jídelníček epilepsie](#)



[ketogenní dieta](#) [LCHF dieta](#) [léčba diabetu](#) [low carb](#) [motivace](#) [ořechy](#) [redukční režim](#) [sacharidy](#) [zdraví](#) [zelenina](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)