



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



[O zdraví](#) 15. 7. 2018 | Marcela Avramopulu

# Zkusit, nebo nezkusit? Výhody a rizika hubnutí ketodietou

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zkusit,-nebo-nezkusit-Vyhody-a-rizika-hubnuti-ketodietou\\_\\_s10012x11066.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zkusit,-nebo-nezkusit-Vyhody-a-rizika-hubnuti-ketodietou__s10012x11066.html)

Ketodieta, někdy nazývaná také ketogenní nebo ketonová dieta, je hitem slibujícím velkou a rychlou ztrátu tuku. Zjednodušeně řečeno jde o redukční režim, který stojí na vysokém příjmu bílkovin a minimu sacharidů. Absencí příjmu sacharidů vzniká stav ketózy, což je stav, kdy si organismus vyrábí energii z vlastních tukových zásob. Zní to téměř idylicky, jako vždy ale není nic černobílé, jak to vypadá.



## **Co je to ketodieta?**

Předně bychom si měli uvědomit, že se jedná zase o módní hit. Podobným

hitem byla ve své době Atkinsova dieta, která fungovala na podobném principu, takže se nejedná o nějakou závratnou novinku. **Při ketodietě je strava založena na příjmu masa, sýrů, vajec, ryb, mléčných výrobků, zkrátka na zdrojích bílkovin. Povolena je zelenina.** Pečivo, přílohy, natož sladkosti, tedy sacharidy, jsou zakázané. **Ketodietu také nabízí různé firmy v instantní formě, kdy je celodenní jídelníček složen z různých kaší, polévek, omelet a tyčinek. Stojí kolem 5000 - 6000 korun na měsíc.**

## **Jak funguje? Organismus je v pohotovostní režimu "přežít"**

Organismu chybí při takovéto stravě glukóza, což je jednoduchý sacharid a zdroj energie pro mozek, svaly, srdce i další tkáně. **Protože organismus energii potřebuje, začne ji získávat rozkladem vlastních tukových buněk, při čemž vznikají ketolátky. A právě ketolátky pak slouží jako zdroj energie.** Z toho samotného plyne, že ketóza je takový pohotovostní režim organismu pro přežití. A rozhodně není vhodná pro každého. Třeba těhotné, kojící, diabetici nebo lidé trpící nemocemi ledvin, jater nebo lidé užívající antidepresiva, by se měli takové dietě jednoznačně vyhnout.

# **Ketodietou se hubne. Tělo čerpá energii z tuků**

**Hubne a velmi rychle. Ručička na váze klesá.** Jenže zejména ze začátku přichází hubnoucí místo o tuk, o vodu. Ta je totiž vázána na tzv. glykogen, což je „zásoba“ glukózy v játrech a ve svalech. A právě kvůli chybějícím sacharidům tělo nejdříve čerpá jako zdroj energie glukózu z glykogenu. Potom už na řadu přichází opravdu tuk.

## **Výhody - velký úbytek tuku bez pocitu hladu**

**Mezi výhody patří, že během této diety člověk nemá hlad, ani chuť na sladké. Bílkoviny spolu se zeleninou mají velký sytící efekt a navíc jsou jídla tvořena potravinami s nízkým glykemickým indexem.** Tím, že často z počátku bývá strava úplně nahrazena synteticky vyrobenou potravinou ve formě sáčků (ráno-kaše, oběd-polévka, večer-polévka), tak hubnoucí na čas z myšlenek úplně vyřadí dilema - co bude jíst. Úbytek tuku je docela velký.

Celý proces, pakliže je veden lékařem, nebo odborníkem, má několik fází, které jsou jasně stanovené. Během prvních 2 fází je úbytek veliký, následuje fáze stabilizační a fáze výuky nových stravovacích návyků, které ukotví zdravé stravování a eliminují obávaný jo-jo efekt.

# Nevýhody

**Ketózu obvykle provází únava a vyčerpání, zejména na počátku diety.** Je to individuální, někdo se na stav ketózy adaptuje rychle, někdo vůbec. Dech jde často cítit po čpavku a hubnoucí má také zvláštní pachut' v ústech, což je vedlejší projev ketózy.

Zácpa - i když jíte při dietě zeleninu, nezajistí vám to dostatečný příjem vlákniny, kterou běžně čerpáte z pečiva, luštěnin, rýže a dalších příloh. Bolest hlavy, migrény - i takový vedlejší efekt může přinést ketóza. Rozhozená psychika - ketóza někomu přinese náladovost, podrážděnost, sklon k depresím. Přece jenom organismus funguje v pohotovostním režimu, na který není zvyklý a který provází jiné, než běžné chemické pochody. Finance - v případě zakoupení instantní ketodiety přijdete měsíčně o 5000-6000 korun, což je suma, kterou běžně asi neprojíte.

**Největší nevýhodou je ale jo-jo efekt,** protože málokterý hubnoucí dojde tak daleko, aby se naučil správně jíst. Naprostá většina hubnoucích po prvním vyhrání (první 2 fáze), kdy dosáhnou cílové hmotnosti a i vyzáže, celý proces vzdá. Ketodieta, která není vedena odborníkem, vás nenaučí správně se stravovat a po skončení této jednostranné diety člověk obvykle doslova prahne po sacharidech. Takže přechod na běžnou stravu se může nakonec vymknout

tak, že shozená kila se vrátí rychle zpátky a s nimi ještě pár navíc. A pak se takový člověk může snadno dostat do kolotoče, kdy se z běžného režimu zase navrácí ke ketodietě.

## **Zkusit, nebo nezkusit?**

Vzhledem k nevyváženosti stravy vám ji asi žádný odborník na výživu nedoporučí, takže je to na zvážení každého. Když už by se do ní chtěl někdo pustit, nebylo by od věci, kdyby si před tím nechal u lékaře udělat základní laboratorní vyšetření zaměřené na ledviny. A pokud se do ketonové diety člověk nakonec pustí, neměl by ji držet víc, než pár týdnů. Pak už to může být zdraví nebezpečné.

## **Názor odborníka**

**"Ketodieta by měla být vyhrazena pro velmi obézní jedince, kteří se např. chystají na chirurgický zákrok, ale jejich hmotnost jim nedovoluje operaci podstoupit. Ketogenních diet se tedy využívá k rychlé redukci hmotnosti, ideálně pod lékařským dozorem. U ostatních lidí nevidím příliš význam držet ketodietu, protože se neřeší základní problém - proč vlastně nabírám. Mnohem lepší je postupně upravit svůj jídelníček tak, aby kila šla dolů a člověk byl spokojený s**

**„normálním“ jídelníčkem. Různé koktejly, krémy nebo tyčinky můžeme využít příležitostně jako svačinu nebo náhradu jídla, především v okamžiku, kdy nemám možnost se vhodně najíst nebo potřebuji potravinu s vyšším obsahem bílkovin. Pokud se přesto rozhodnu dodržovat ketodietu, je třeba být velmi ostražitý ve fázi přechodu na běžnou stravu, protože zde je velké riziko jo-jo efektu."** Hodnotí přínosy odborná garantka Karolína Hlavatá.

---

Copyright © 2023

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