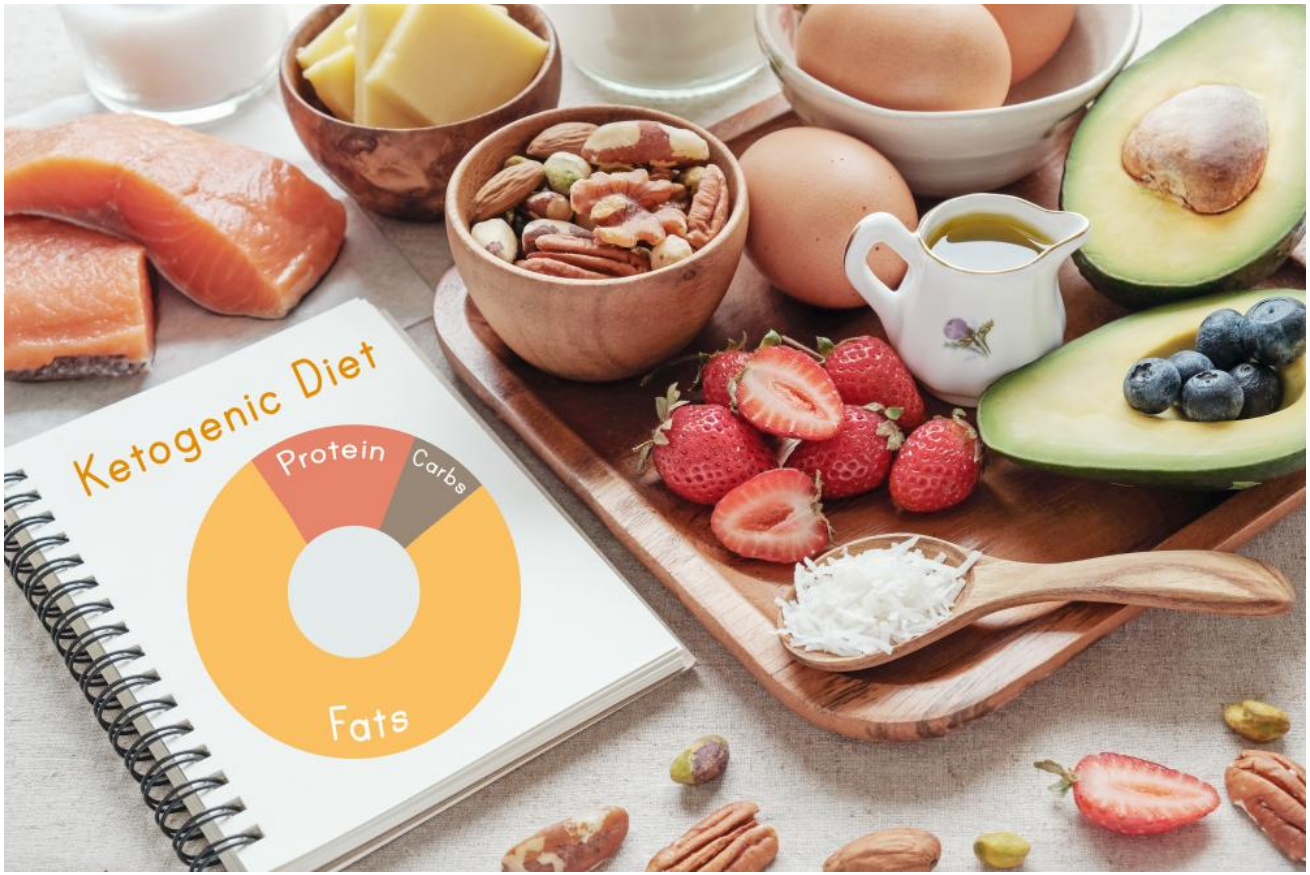
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 6. 2023 | Klára Marešová

Ketodieta pod lupou. Co v těle probíhá a kdy se dostaví výsledky?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ketodieta-pod-lupou.-Co-v-tele-probiha-a-kdy-se-dostavi-vysledky__s10012x19185.html

Ketodieta, KetoDiet, no carbs diet, nebo proteinová dieta. Pod všemi těmito názvy najdete stravovací program, který je založený na omezeném příjmu sacharidů. Relativně snadno a rychle dokáže pomoci s redukcí váhy, a to především těm, kteří mají větší tukové zásoby. Na jakých pravidlech je ketodieta postavena, co při ní v těle probíhá, jaké mohou být výsledky a jaká má rizika?



Co se během ketodiety děje v těle?

Období ketogenní diety s nízkým obsahem sacharidů může pomoci kontrolovat

hlad a může zlepšit oxidační metabolismus tuků, a tím snížit tělesnou hmotnost.

> *„Nízký příjem sacharidů vede k vyčerpání glykogenových zásob a organismus začíná jako hlavní energetický zdroj využívat tuky za vzniku ketolátek. Proces tvorby ketolátek se označuje jako ketogeneze. Ketolátky jsou běžně využívány jako zdroj energie srdečním a kosterním svalem a ledvinami, mozek využívá přednostně glukózu. Teprve při déletrvajícím hladovění se stávají ketolátky energetickým substrátem i pro mozek, “* vysvětluje endokrinolog MUDr. Petr Hlavatý.

Právě během tohoto stavu, kdy je omezena především konzumace fuktózy a glukózy, **se redukují tuky**. Přirozeně by se po jisté době začala redukovat také svalová hmota, a právě proto je nutné bohatě **doplňovat bílkoviny**.

6 zásad diety, při které se jí!

Proč ketodieta v poslední době oslovuje stále více lidí napříč generacemi? Skladba jídla je založena na přirozených potravinách. Repertoár povolených surovin přitom dokáže odhodlaným **relativně snadno nahradit** původní

nevhodné pokrmy. To, co mnoho lidí na ketodietě oceňuje, je, že při ní netrpí pocitem hladu. Obecně platí, že by denní příjem kalorií měl být o něco málo nižší, než je doporučená hodnota, tedy 1000–2000 kJ za den.

1. Podstatou ketodiety je **snížení příjmu sacharidů zpravidla na 30 až 50 g sacharidů za den.** Omezený je přitom nejen cukr a sladkosti jako takové, ale i potraviny, které ho přirozeně obsahují.
2. Důležité je zcela **zapomenout na pečivo, těstoviny, fazole, brambory i rýži.**
3. Většina energetické potřeby je hrazena **vyšším příjmem tuků a menším podílem bílkovin.**
4. Strava zůstává **bohatá na vlákninu, vitamíny a minerály.**
5. Ve velké míře se konzumuje **maso, ryby a zelenina** – a to nejlépe ta, co roste nad zemí. Vše se ideálně podává ve snadných úpravách, aby si suroviny zachovaly co nejvíce živin.
6. Při ketodietě se jí běžně **třikrát až pětkrát denně**. Jídla by měla být do dne rozdělena pravidelně. Nejde tedy o drastické omezení.

Důležité je zmínit, že někteří jedinci mohou odvykání od cukrů ve stravě snášet hůře. Jde přeci jen o návykovou látku a vyskytnout se mohou pocity nervozity a sžíravá chuť na sladké.
Pokud už se rozhodnete ketodietu podstoupit, **vyhněte se synteticky**

vyrobeným produktům nabízeným i v různých keto-programech na míru. Práškové směsi, které stačí rozmíchat ve vodě, mají s opravdovým jídlem pramálo společného. I když dokáží na jistý čas váhu opravdu snížit, po vysazení těchto přípravků se pak jedinec velmi často vrací k původní stravě a objevit se tak může nežádoucí jojo efekt.

Kdy se efekt ketózy projeví?

Vše závisí na počáteční fyzické kondici. Rychlost nástupu ketózy je u každého jiná. Nutriční terapeutka Jitka Laštovičková uvádí, že v průměru **tento stav nastává po 3–4 dnech**. Během prvních dní dojde mimo jiné ke značnému úbytku vody, protože doprovodná ketogeneze působí dehydratačně. Děje se to především spotřebou glykogenu, který jinak váže vodu. Tímto způsobem zmizí přibližně dvě až tři kila. Ačkoli nejde o hubnutí v pravém slova smyslu, na člověka samozřejmě

působí takový váhový úbytek během krátké doby motivačně. Objem nadále klesá rámcově o další dvě až tři kila za týden, po delší době pomaleji.

Jaký je dopad ketodiety na tělo?

> *„Při zpracování mastných kyselin, tedy tuků, vznikají látky kyselé povahy, jinak ketolátky, které do jisté míry zatěžují vnitřní prostředí organismu. Ten musí pracovat na tom, aby udržel stálost vnitřního prostředí. Velkou výhodou ketolátek je jejich schopnost tlumit hlad. Proto se při dietě vlastně ani neobjevuje a zároveň neovlivňuje negativně náladu,“* popisuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Stinné stránky ketózy

Dlouhotrvající stav zvýšeného příjmu bílkovin postupně začne **zatěžovat ledviny a játra**. Endokrinolog MUDr. Petr Hlavatý připomíná, že tělo může začít ohrožovat dehydratace a zhoršuje se schopnost těla vylučovat uráty, čímž je navozena hyperurikémie.

Nezávislí odborníci na stravu se shodují: Při takovéto razantní změně skladby jídelníčku je **rizikem neschopnost jedinců správně si doplňovat jinak ve**

stravě přirozeně zastoupené vitamíny a minerály i vlákninu.

Vyloučené obiloviny, sladké ovoce i některé druhy zeleniny se musejí promyšleně nahrazovat jinými zdroji. Hlavně jedinci, kteří mají komplikace s játry, ledvinami, diabetem a dyslipidémií, by proto měli plánovanou ketodietu **konzultovat s lékařem**, ale toto doporučení lze vztáhnout na všechny.

Jak dlouho ketodietu držet a co pak?

Nutriční terapeutka Mgr. Jitka Laštovičková doporučuje stav ketózy jen po několik týdnů. Poté by se měly opět začít pozvolna zařazovat do stravy i sacharidy. Přechodu z ketogenní diety na normální stav je přitom nutné věnovat velkou pozornost a tento **přechod musí být kontrolovaný a postupný**. Je přirozené, že při a po přechodu opět dojde k jednorázovému a drobnému navýšení váhy. Původně spotřebovaný glykogen se doplní, a tím na sebe přirozeně naváže vodu.

Sacharidy opět součástí jídelníčku

Sacharidy mají v jídelníčku nezanedbatelnou roli a nemohou v něm dlouhodobě zcela chybět, protože jsou důležité pro fungování organizmu. Častým omylem spojeným s dietami je tvrzení, že sacharidy jsou špatné a jako jediné přispívají k přibývání na váze.

Zvyšování hmotnosti však není způsobeno pouze druhy potravin, které člověk konzumuje, ale **spíše nerovnováhou mezi příjmem a výdejem kalorií**. Je důležité si uvědomit, že **ne všechny sacharidy jsou stejné**. Opravdu existují méně vhodné, zpracované sacharidy (chléb, těstoviny a pečivo), které mají vysoký obsah cukru a kalorií a mohou přispívat k přibývání na váze. Zároveň ale existují také nerafinované sacharidy, jako je rýže, oves a ovoce, které zajišťují tělu základní živiny.

Z krátkodobého hlediska je možné ketodietu využít jako jistý druh restartu dosavadního stylu stravování a během několika týdnů, kdy se stravujete bez cukrů, si „pročistit“ chutě a odvyknout si nevhodným stravovacím modelům.

Ideální je přitom přistoupit i k redukci váhy komplexně. Kromě změny jídelníčku je důležité změnit i přístup k životnímu stylu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.mdpi.com/1660-4601/11/2/2092
http://www.inquiriesjournal.com/articles/1807/the-keto-diet-and-long-term-weight-loss-is-it-a-safe-option

bílkoviny dieta jak zhubnout ketodieta ketogenní dieta ketóza proteiny tuky vláknina změna stravovacích návyků

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz