



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 11. 3. 2019 |  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 a jaké mohou být výsledky?



Co se během ketodiety děje v těle?

„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 redukuje tuky**. Přirozeně by se po jisté době začala redukovat také svalová hmota, a právě proto je nutné bohatě **doplňovat proteiny a bílkoviny**.

Dieta, při které se jí!

Proč ketodieta v poslední době oslovuje stále více lidí napříč generacemi?

- Její podstatou je **snížení příjmu sacharidů** zpravidla na 30-50 g sacharidů za den. Kromě cukru a sladkostí jsou eliminovány také potraviny, které ho přirozeně obsahují.

Důležité je zcela zapomenout **na pečivo, těstoviny, fazole, brambory i rýži**. Skladba jídla je založena na přirozených potravinách. Ačkoli jde o jednu z nejdrastičtějších diet v rámci redukce, jídelníček si stále dokáže udržet jistou pestrost a lidé nejsou vystaveni hladovění. Repertoár povolených surovin dokáže odhodlaným relativně snadno nahradit **původní nevhodné pokrmy**.

Většina energetické potřeby je hrazena vyšším příjmem tuků a menším podílem bílkovin. Strava zůstává bohatá na vlákninu, vitamíny a minerály. 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**.

KETO Food Pyramid



To, co mnoho lidí na ketodietě oceňuje je, že se při ní vlastně netrpí pocitem hladu. Jí se při ní běžně, **tříkrát až pětkrát denně**. Nejde tedy o drastické omezení jídla. Vše stojí na správném a hlavně pravidelném jídelníčku. V zásadě se i v tomto případě doporučuje jíst vždy do polosyta, přičemž ani v tomto případě nejde paušálně určit, jak velký energetický příjem za den je

správný. Obecně platí, že by měl být o něco málo nižší, než je náš denní příjem, tedy **1000 - 2000 kJ za den**. Dobrým vodítkem je přijímat méně, než kolik jsme byli zvyklí konzumovat před počátkem diety.

Důležité je zmínit, že někteří jedinci mohou odvykání od cukrů ve stravě snášet hůře. Jde přeci jen o návykovou látku a doprovodně se vyskytují **pocity nervozity a šíravá chuť na sladké**.

Kdy se efekt ketózy projeví?



Vše závisí na počátečním fyzické kondici. Rychlost nástupu ketózy je u každého jiný. Nutriční terapeutka Jitka Laštovičková uvádí, že v průměru **tento stav nastává po 3-4 dnech**. Během prvních dní dojde mimo jiné k značnému úbytku vody, protože

doprovodná ketogeneze působí dehydratačně. Děje se to především spotřebou glykogenu, který jinak váže vodu. Tímto způsobem se odstraní **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 dyslipidemií, by proto měli plánovanou ketodietu konzultovat s lékařem, ale toto doporučení lze vztáhnout na všechny.

Ano, všechno je jen v hlavě.



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

Člověk by si **měl začít dopřávat kvalitnější a lepší suroviny**, namísto rychlých hotovek, sladkostí, různých pochutin, polotovarů a doplňků stravy.

Z krátkodobého hlediska jde ketodietu využít jako **jistý druh restartu** dosavadního stylu stravování a během několika týdnů, kdy se stravujeme bez cukrů, si „pročistíme“ chutě a odvykneme si nevhodným stravovacím modelům.

- Pokud už se rozhodnete ketodietu podstoupit, vyvarujte se **doplňkovým, synteticky vyrobeným produktům** nabízeným i v různých keto-programech na míru.

Mluvíme především o připraveném hydratovaném obsahu, který stačí rozmíchat ve vodě. Tímto způsobem se pak ideálně stravujete do té doby, než nedojde k redukci váhy. Zmíněné práškové směsi mají ale bohužel s opravdovým jídlem pramálo společného, a i když dokáží na jistý čas váhu opravdu snížit, **zatěžují tělo i mysl** jistou nepřírozeností. Po vysazení těchto přípravků se pak jedinec velmi často vrací k původní stravě a chtě nechtě má co dočinění s nežádoucím [jojo efektem](#).

Důležité je při ketodietě především pochopit, co je pro tělo prospěšné a co nikoli a jaké alternativy za méně vhodné potraviny se nabízejí.

Jak dlouho ketodietu držet a co pak?

Nutriční terapeutka Mgr.et Mgr. Jitka Laštovičková doporučuje stav ketózy **jen po několik týdnů**. Poté by se měly opět začít pozvolna zařazovat do stravy i sacharidy. Je přirozené, že opět dojde k jednorázovému a drobnému navýšení váhy. Původně spotřebovaný glykogen se doplní, a tím na sebe přirozeně naváže vodu. Aby váha ale už dál nerostla, je zásadní **zůstat u zdravého stravování**, netíhnout k přejídání a samozřejmě zařadit pravidelný tělesný pohyb. Jednorázová a přiměřenou dobu držená ketodieta opravdu pomůže redukovat tukové zásoby a pro zdravé tělo není ohrožením. Panuje ale odborná shoda, že opakování ketodiety je **nepřiměřenou zátěží** a rozhodně před ní varují.

Copyright © 2022

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