



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Trendy v potravinách](#) 26. 2. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Bude rok 2021 zásadní pro ketogenní stravování?

URL článku: magazin/specialy/trendy-v-potravinach/Bude-rok-2021-zasadni-pro-ketogenni-stravovani__s20131x19928.html

Ketodieta má nakročeno k tomu, aby se dostala do popředí jako jeden z hlavních výživových směrů. Mnoho začínajících značek se zavedením keto produktů a inovací v tomto směru snaží potěšit a uchvátit zákazníka. Food Navigator zjišťoval názory inovátorů v oblasti produkce keto výrobků.



Základní pravidla ketodiety

Běžná ketodieta není primárně vysokoproteinová strava, jak si někteří stále myslí, přesto je však **možná určitá variabilita v příjmu bílkovin**. Při

dodržování tohoto výživového směru se mají dodržovat následující pravidla:

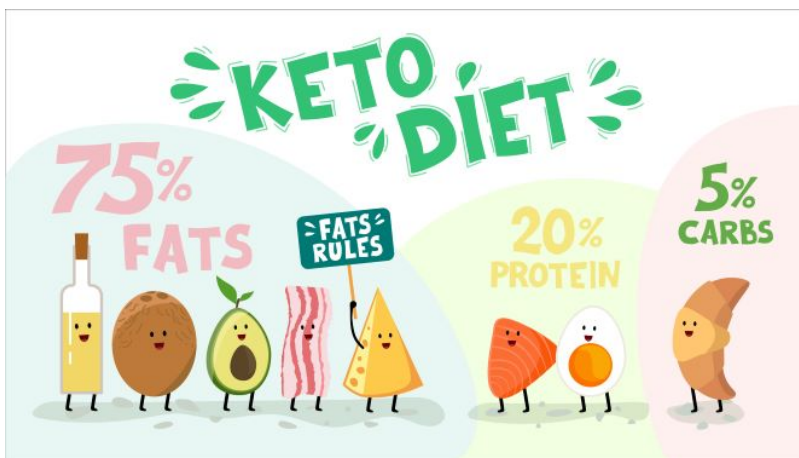
- vysoký příjem tuků (kolem 75 %)
- přiměřený příjem bílkovin (dnes již pohyblivá složka, cca 20 %)
- nízký příjem sacharidů (5 %)

Při snížení příjmu sacharidů pod 50 g/den dojde k postupnému vyčerpání glykogenových zásob. Zdrojem energie se následně stává tuk a z něj v mitochondriích hepatocytů v játrech jsou produkovány keto látky.

"Aby nedošlo k úbytku svalové hmoty, nesmí v ketogenním jídelníčku chybět bílkoviny," zdůrazňuje nutriční poradkyně Kristina Šístková.

Suzie Walker spoluzakladatelka The Primal Pantry, The Keto Collective a také nutriční poradkyně upozornila na **dva velké trendy v dnešní době**.

1. Velmi se hledí na celkové zdraví obecně, a s tím pak spojenou redukci hmotnosti, především [snížení tělesného tuku](#).
2. Výběr potravin je orientován na ty nejkvalitnější potraviny. Takové jsou minimálně zpracované, tedy přirozené jak je jen možné a jejich složení připomíná výživu předků.



Dále popsala, že se mění postoj lidí ke ketodietě.

Ještě v roce 2010 se lidé soustředili na stravu s velmi nízkým příjmem tuků a počítání kalorií. Za poslední dva roky však pohled přehodnotili a začali zjišťovat, že strava s vysokým příjmem tuků **nemusí být špatná** na rozdíl od vysokého příjmu cukrů.

- Přístup ke stravování se tedy mění na základě zvýšeného celkového **snížování sacharidů a cukrů**.

Jídlo jako lék

„V první řadě by měl být zvolený stravovací režim udržitelný. Ketodietu je **vhodné dodržovat jen krátkodobě**, a to nejlépe pod

vedením odborníka. Není vhodná pro každého. Vždy je potřeba dopředu zvážit jaké jsou její **přínosy, ale i rizika**. Ketogenní stravování může vést zejména k dehydrataci, gastrointestinálním potížím, ale i ke vzniku hyperurikémie aj. Stanovení optimální délky, která povede k pozitivnímu ovlivnění zdraví lidí, je předmětem dalších studií.“, upozorňuje Kristina Šístková.

- **Hlavní nedostatek** při dodržování keto stravy je **minimální příjem vlákniny**, která je obsažena především v obilninách, luštěninách, ovoci, zelenině a dalších, které musí být v tomto výživovém směru vyloučeny, či omezeny. O [zdravotních přínosech vlákniny](#) však není pochyb.

Novinky v oblasti keto výrobků

V roce 2016 zahájil produkci keto výrobků také **Boostball**, který je nyní dostupný v 19 zemích. Jejich sortiment je **vyroben z veganských a raw ingrediencí lisovaných za studena**. Tammy Bonning marketingová manažerka zmíněné firmy věří v důležitost **biohackingu** tedy, že konzumace jejich produktů přináší zdravotní benefity, zvyšuje energii, zlepšuje soustředění i spánek, zvyšuje činnost metabolismu a snižuje hladinu krevního cukru.



Společnost **No Guilt Bakes**, je velmi zajímavým inovátorem v oblasti keto stravování. Peče totiž nízkosacharidové dobroty. Spoluzakladatelka No Guilt Bakes Taeya Abdel-Majeed navíc zdůraznila, že za podstatné považuje **dodržení základních principů této diety** a tedy především zařazení základních surovin, nejen hotových výrobků.

S tímto tvrzením souhlasí také nutriční poradkyně Kristina Šístková a připomíná, že nových zmiňovaných **keto produktů lze využít při cestování, výletech, pracovních pochůzkách**, kdy člověk není schopen mít s sebou připravené „normální“ jídlo.

Nová oddělení „keto friendly“

- Ve Velké Británii již zavedli **speciální oddělení v obchodech** pro nákup keto výrobků. Jinak tomu není ani v Austrálii a na Novém Zélandu.

V regálech lze najít také označení „**keto friendly**“.

Ke koupi jsou již i v Německu. Především se dají sehnat od maloobchodníků a na internetu. Počáteční přístup k zavádění těchto produktů na trh je podobný, jako byl dříve u výrobků bez lepku nebo u rostlinných výrobků. Ty jsou dnes již běžnou součástí nákupních regálů. Je otázkou, kdy se všechny tyto keto produkty objeví také v České republice.

Copyright © 2023

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