

Nízkosacharidová ketogenní dieta



Co je to nízkosacharidová ketogenní dieta?

Ketogenní dieta je dieta složená z vysokého obsahu tuků, středního příjmu proteinů a nízkého příjmu sacharidů. Systém se zakládá na totálním vyřazení sacharidů ze stravy. Po takovém zásahu dokáže organismus spotřebovat zásoby sacharidů ve formě glykogenu ještě další 2-3 dny. Teprve poté se metabolismus přeorientuje na tuky jakožto na primární zdroj energie. Zdrojem energie přestává být glykogen, jsou jím ketony, které vznikají při spalování tuků. Tento tělesný stav se nazývá ketóza. Ketóza však samo o sobě nezaručí hubnutí. Jakmile se do ní tělo dostane, je možno začít přijímat velmi malé množství sacharidů. Po překročení hranice cca 30-40g za den (záleží na faktorech jako je tělesná hmotnost, procento podkožního tuku, množství pohybové aktivity) však organismus opouští ketózu a vrací se k normálnímu metabolismu. Z tohoto faktu plyne, že buď ketogenní dietu držíte, nebo ne. Do ketózy se dostanete buď hladověním, nebo dlouhotrvající tělesnou námahou a snížením příjmu sacharidů. Ketogenní dieta je účinným nástrojem úbytku hmotnosti, a bylo prokázáno, že zlepšuje několik zdravotních stavů, jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc, epilepsie a dokonce i rakovina. Keto dieta není jen o hubnutí, je to o přechodu ke zdravějšímu životnímu stylu.

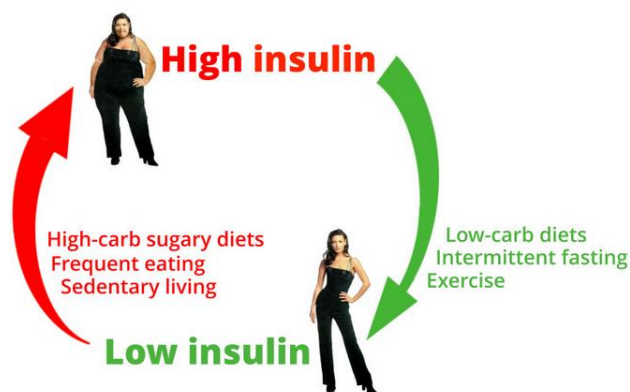
Jak funguje NSD?

Velmi zjednodušeně řečeno, když budete jíst potraviny s vysokým obsahem sacharidů, vaše tělo produkuje glukózu a inzulín. Zatímco glukóza se používá jako hlavní zdroj energie, vylučování inzulínu slouží k regulaci hladiny glukózy v krvi. Inzulín je také zodpovědný za ukládání tuku v těle. Produkuje-li tělo příliš mnoho inzulínu, budete přibrat na váze. Nadměrný příjem sacharidů kombinovaný s nedostatkem fyzické aktivity má za následek zvýšení tělesné hmotnosti.

Lidé se domnívají, že naše tělo, zejména náš mozek, potřebuje glukózu. Ačkoli glukóza je známá, jako primární zdroj energie (vaše tělo přirozeně preferuje glukózu), není to zdaleka tak efektivní jako ketolátky.

V závislosti na cílech a na tom, kolik cvičíte, můžete sledovat některé ze čtyř typů ketogenních diet: standardní, cílená, cyklická nebo omezená. Každá se liší v závislosti na denním příjmu sacharidů a načasováním jídel. Nedávné studie ukazují, že ve skutečnosti sacharidy před nebo po cvičení nejsou potřeba. Jakmile se dostanete do ketózy, vaše tělo bude spokojeně fungovat na ketony.

V NSD je kladen důraz na konzumaci opravdového jídla. S rostoucí popularitou NSD, potravinářský průmysl představil potraviny, které mohou být s nízkým obsahem sacharidů, ale plné nezdravých přísad, jako jsou umělá sladidla, konzervační látky a další přísady. Záleží jen na vás, jak se rozhodnete a kolik těchto nezdravých věcí budete konzumovat.



Že naše tělo, zejména mozek potřebuje sacharidy je mylná představa. Ve skutečnosti mozek může používat buď glukózu, nebo ketony. Když omezíte příjem sacharidů, přepne se tělo na využívání energie z glukózy na ketolátky. A navíc jsou pro naše tělo a mozek ketony lepší palivo než glukóza, a to i pro vysoce aktivní jedince. Jakmile se tělo přepne na režim v ketóze (3-4 týdnů), zažijete zlepšené energetické hladiny. I když je stále

zapotřebí malé množství glukózy, naše tělo může produkovat glukózu na vyžádání prostřednictvím glukoneogeneze.

Odhaduje se, že asi 200 g glukózy může být generováno denně jen z bílkovin. Naše tělo potřebuje nějakou glukózu v krvi (např. pro zdravý štítné žlázy), ale stačí jen velmi malé množství.

Obecně platí, že byste se měli vyhnout jakýmkoli sladkým nebo škrobnatých potravinám. Nejlepším měřítkem pro "dobré" a "špatné" sacharidy je jejich glykemická nálož (GN), která měří, kolik inzulínu bude potřeba uvolnit po konzumaci potraviny ve sto gramech. To je odlišné od glykemický index (GI), který nebere v úvahu velikost porce. Výsledkem je, že

některé potraviny s vysokým GI mohou mít nízkou GN. Proto GN se doporučuje jako nejlepší měřítko pro sacharidy. Většina sacharidů by měla pocházet z ne-škrobnaté zeleniny (listové zeleniny, brukvovité zeleniny, jako brokolice, cuketa, atd) a ořechů.

Ketogenní dieta nezaručuje hubnutí. Dávat si musíte pozor na příjem tuků. Čím blíže se dostanete k vaší cílové hmotnosti, tím pomalejší bude úbytek. Kromě toho je třeba zajistit, že budete jíst dostatečné množství bílkovin, abyste byli nasycení a zabránili ztrátě svalové hmoty.



Nikdy byste neměli používat ketogenní dietu jako "rychlou nápravu" po přežírácích dnech. Pokud se rozhodnete pro nízkosacharidovou dietu, měli byste na to nahlížet jako na nový a lepší životní styl, než jen jako na dočasný dietní experiment.

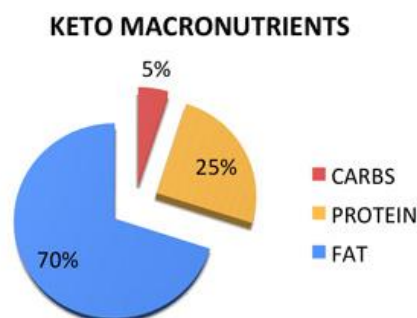
Budete hubnout, pokud se budete držet základních pravidel Keto Diety - prostě nemějte nerealistická očekávání. Někteří lidé prostě hubnou rychleji než ostatní. To proto, že na rozdíl od svého příjmu makro živin, existuje několik dalších faktorů, které je třeba brát v potaz (pohlaví, věk, zdravotní stav, aktivita, atd.) Pokud jste neuspěli při prvním pokusu dodržování ketogenní diety, je možné, že budete muset začít sledovat svůj příjem kalorií.

Nejlepší způsob, jak zhubnout, je najít deficit kalorií, abyste se cítili dobře. Můžete se rozhodnout pro větší deficit kalorií, ale neměli byste mít pocit hladu. Pokud ano, nejíte dostatek bílkovin nebo tuku. Pro většinu lidí je pro začátek skvělý způsob mírný deficit kalorií (15-20%).

NSD je vhodná pro snížení tělesné hmotnosti (potlačuje chuť k jídlu + účinný způsob, jak využít tělesný tuk jako palivo). To znamená, že bude přijímat "nula sacharidů", a tím více zhubnete. Ne ne, musíte si hlídat svůj kalorický příjem.

Jaký je ideální příjem kalorií na den? Spočítejte si správně své makro složky

Když dodržujete NSD, je potřeba si nastavit poměr makro složek opravdu správně. Jak již většina z vás ví, ketogenní dieta je dieta s vysokým obsahem tuku, adekvátním množstvím bílkovin a nízkým obsahem sacharidů. Cílem ketogenní diety je dostat své tělo do stavu známého jako ketóza. Obecně platí, že makro složky by se měly pohybovat v rozmezí:



5-10% kalorií ze sacharidů (čistých sacharidů).

Doporučuje se začít na 20-30 gramech čistých sacharidů.

15 až 30% kalorií z bílkovin a

60 až 75% kalorií z tuků. Pokud je vaším cílem zhubnout, váš příjem tuků by dokonce mohlo klesnout pod 60%. Tuk je používán jako "plnivo" a měla by být dopočítáváno do zbývajících kalorií.

Nicméně, procenta jsou relativní pojem a neříkají nic o množství přijatých kalorií. Procenta vám udávají představu o složení stravy. Pro určení množství kalorií, se budete muset podívat makro živiny v gramech.

Přesné množství tuků a bílkovin je záležitostí jednotlivých reakcí těla a úrovní aktivity. Většina lidí na NSD nespotřebuje více než 5% kalorií ze sacharidů.

Sacharidy:

Zatímco v ketóze, vaše tělo efektivně využívá jako palivo tuk. Obecně platí, že denní příjem sacharidů se může měnit mezi 20 až 100 gramy na den. Většina lidí dosáhne ketózy při příjmu 20 až 50 gramy čistých sacharidů denně. Doporučuji začít na 20-30 gramech a uvidíte. Při zjištění stavu ketózy asi po 2-3 dnech začněte přidávat čisté sacharidy (asi 5 g každý týden), dokud nezačnete detekovat velmi nízkou úroveň nebo žádné ketony. Obvykle trvá tělu 2-3 dny než vyčerpá glykogen, takže se nemůžete očekávat, že bude v ketóze už po jednom dni.

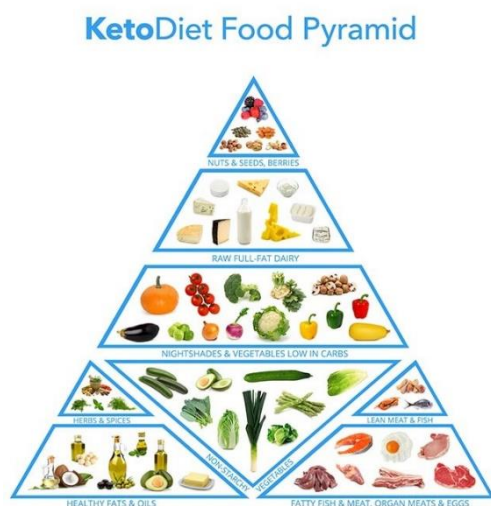
Bílkoviny:



Proteiny, které se skládají z aminokyselin, jsou esenciální živinou pro lidský organismus. Jsou jedním ze stavebních kamenů tělesné tkáně a mohou být použity jako zdroj paliva. Na rozdíl od sacharidů, které nejsou nezbytné pro naše tělo, bílkoviny a tuky jsou důležitou součástí naší stravy. Bez těchto dvou makro nutrientů bychom prostě nepřežili.

Ketogenní dieta není dieta s vysokým obsahem bílkovin. Jedná se o dietu s vysokým obsahem tuku, středním obsahem bílkovin a nízkým obsahem sacharidů. Příliš mnoho bílkovin vás může vykopnout z ketózy, zatímco příliš málo bílkovin může vést ke ztrátě svalové hmoty a zvýšené chuti k jídlu.

Pokud budete jíst dostatek bílkovin, budete se cítit méně hladový a budete jíst méně kalorií. To je důvod, proč je důležité, jíst dostatečné množství bílkovin, pokud je vaším cílem zhubnout.



U proteinů bylo prokázáno, že zvyšují energetický výdej. To znamená, že strava bohatá na bílkoviny, pomáhá spalovat více kalorií. Dalším způsobem, jak spálit více kalorií je vybudovat si svalovou hmotu. Protein je nejdůležitější makro složka pro zachování a budování svalové tkáně, zejména pro fyzicky aktivní jedince. Více svalů pomáhá spalovat více kalorií a mírně zvýšit rychlost metabolismu. To znamená, že budete spalovat o něco více kalorií i v klidu.

Množství bílkovin se určuje dle tělesné hmotnosti a úrovně aktivity. To znamená, že lidé, kteří jsou fyzicky aktivnější, mají vyšší nároky bílkovin, než ti, jejichž životní styl je sedavý. Přesnější odhad

bílkovin se počítá na množství svalové hmoty, která se vypočítá z celkové tělesné hmotnosti minus tělesný tuk. Průměrné doporučené procento tělesného tuku u žen by mělo být 18-25% u mužů 10-15%.

Pro výpočet bílkovin vynásobte vaši tělesnou hmotnost 1,3 až 2,2 a získáte minimální a maximální množství bílkovin v gramech, které byste měli jíst každý den. I když toto pravidlo platí pro drtivou většinu lidí, požadavek na obsah bílkovin pro sportovce je vyšší.

Tuky:

Množství tuků závisí na cíli každého jednotlivce. Obecně platí, že nemusíte přesně počítat příjem tuků nebo kalorií v ketogenní dietě, protože potraviny s nízkým obsahem sacharidů vás nasytí na delší dobu. Nicméně, v některých případech počítání kalorií a sledování makro složek, vám pomůže předejít stagnaci při hubnutí.



CO JÍST A ČEMU SE VYVAROVAT?

Stručně řečeno, kromě zjevného omezení čistých sacharidů v potravinách, se také doporučuje, nekonzumovat zpracované potraviny a potraviny, které obsahují konzervační látky a barviva.

1. Potraviny, které lze konzumovat bez omezení

Maso (hovězí, jehněčí, kozí, zvěřina), mořské plody a ryby, vepřové maso, drůbež, vejce, želatina, ghí, máslo (vyhýbejte se však klobásám, řízkům, párkům v rohlíku, masu ze sladkých omáček, nebo omáček zahušťovaných moukou), droby (játra, srdce, ledvinky a další vnitřnosti).

Zdravé tuky:

- nasycené (sádlo, lůj, drůbeží tuk, kachní sádlo, husí sádlo, přepuštěné máslo, kokosový olej, máslo)
- mono nenasycené (avokádo, makadamový a olivový olej)
- polynenasycené, omega-3 masné kyseliny, zejména živočišného původu (tučné ryby a mořské plody)

Neškrobová zelenina:

- listová zelenina - mangold, Pak choi, špenát, salát, mangold, pažitka, čekanka, atd.
- některé brukvovité zeleniny, jako je kapusta, kedlubny, ředkvičky
- řapíkatý celer, chřest, okurky, cukety, bambusové výhonky

Ovoce:

- Avokádo

Nápoje a koření:

- voda, káva (černá nebo se smetanou, kokosovým olejem), čaj
- škvarky
- majonéza, hořčice, pesto, vývar, nakládaná zelenina, fermentované potraviny (kimchi, kombucha a zelí)
- všechno koření a bylinky, limetková a citrónová šťáva a kůra
- proteinový prášek



2. Potraviny, které lze konzumovat jen občas

Zelenina, houby a ovoce:

- některá brukvovitá zeleniny (bílý a červené zelí, květák, brokolice, růžičková kapusta, fenykl, tuřín)
- lilek, rajčata, papriky
- některá kořenová zelenina petržel, jarní cibulka, pórek, cibule, česnek, houby, dýně
- mořská zelenina (Nori, Kombu), okra, fazolové výhonky, hrachové lusky, fazole, artyčoky
- bobulové ovoce (ostružiny, borůvky, jahody, maliny, brusinky, moruše, atd.)
- kokos, rebarbora, olivy



Živočišné zdroje a plnotučné mléčné výrobky:

- hovězí maso, drůbež, vejce a ghí
- mléčné výrobky (plnotučný bílý jogurt, tvaroh, smetana, zakysaná smetana, sýr) – vyhněte se produktům označeným "nízkotučné", většina z nich jsou plné cukru a škrobu a mají jen malou sytící schopnost
- slanina - pozor na konzervanty a přidané škroby (dusičnany jsou přijatelné, pokud budete jíst dostatek antioxidantů)

Ořechy a semena:

- makadamové ořechy (velmi nízkým obsahem sacharidů, vysoký obsah omega-3)
- pekanové ořechy, mandle, vlašské ořechy, lískové ořechy, piniové oříšky, lněné semínko, dýňová semínka, sezamová semínka, slunečnicová semena, konopná semínka
- para ořechy (pozor na velmi vysokou úroveň selenu)

Fermentované sójové výrobky:

- fermentované sójové výrobky (Natto, Tempech, sójová omáčka nebo kokosová aminokyselina)

- Edamame (zelené sójové boby), černé sójové boby – nezpracované

Koření:

- zdravá "bez cukru" sladidla (Stévie, Erytritol, atd.)
- zahušťovadla: arrowroot prášek, xanthan
- výrobky z rajčat „bez cukru“ (pyré, protlak, kečup)
- kakao a karobový prášek, extra hořká čokoláda (více než 70%, lépe 90% a pozor na sójový lecitin)
- pozor na žvýkačky a bonbony bez cukru - některá z nich mají sacharidy



Některá zelenina, ovoce, ořechy a semínka s průměrným obsahem sacharidů - záleží na vašim denním limitu sacharidů

- kořenová zelenina (celer, mrkev, řepa, petržel a sladké brambory)
- vodní meloun, meloun Galia, medový meloun
- pistáciové a kešu oříšky, kaštiny
- jen velmi malé množství, lépe se zcela vyhnout: meruňky, broskve, nektarinky, jablka, grapefruity, kiwi, pomeranče, švestky, třešně, hrušky, fíky (čerstvé)

Alkohol

- suché červené víno, suché bílé víno, lihoviny (neslazené) - vyhnout se při hubnutí, jen pro udržování váhy

3. Potraviny, které bychom neměli vůbec nekonzumovat: bohaté na sacharidy a zpracované potraviny

- všechna zrna, a to i celozrná (pšenice, žito, oves, kukuřice, ječmen, proso, bulgur, rýže, amarant, pohanka, klíčící zrna), quinoa a brambory. To znamená, že i všechny výrobky vyrobené z obilí (těstoviny, chléb, pizza, sušenky, atd.), cukr a sladkosti (stolní cukr, agáve sirup, zmrzlina, koláče, sladké pudinky a sladké nealkoholické nápoje)
- zpracované potraviny obsahující siřičitany, pšeničný lepek
- umělá sladidla (Splenda, sladidla obsahující aspartam, acesulfam, sukralosa, sacharin, atd.) - může dojít k chutím na sladké
- rafinované tuky / oleje (např. slunečnicový, světlicový, bavlníkový, řepkový, sójový, kukuřičný olej), trans tuky, jako margarín



- "nízkotučné", "nízkosacharidové" a "bez sacharidové" produkty (dietní kola a jiné dietní nápoje, žvýkačky a mentolové bonbony mohou být s vysokým obsahem sacharidů nebo obsahují umělé přísady, lepek, atd.)
- mléko (pouze malé množství, a to plnotučné). Mléko se nedoporučuje z několika důvodů. Za prvé, že všechny mléčné výrobky a mléko jsou těžce stravitelné, protože postrádají "dobré" bakterie (zničené pasterizací), a mohou dokonce obsahovat hormony. Za druhé, má poměrně vysoký obsah sacharidů (4-5 g sacharidů na 100 ml). U kávy a čaje lze nahradit mléko smetanou v přiměřeném množství.



- Alkoholické nápoje a sladké nápoje (pivo, sladké víno, koktejly, atd.)
- tropické ovoce (ananas, mango, banán, papája, atd.) A některé ovoce obsahující hodně sacharidů (mandarinky, hroznové víno, atd.) Také byste se měly vyhnout ovocným šťávám (ano, dokonce i 100% čerstvým džusům) a sušenému ovoci (datle, fíky, rozinky, atd.)

Zahrnuje se při počítání sacharidů i vláknina?

I když některá rozpustná vláknina může být absorbována, lidé nemají enzymy, které by uměly trávit většinu vlákniny a přijmout z ní nějaké kalorie. Výsledkem je, že vláknina nemá významný vliv na hladinu cukru v krvi a ketózu. Obecně platí, že můžete přijímat buď 20-25 gramů čistých sacharidů nebo ~ 50 gramů celkových sacharidů, včetně vlákniny.

Nepočítáte-li vlákninu, hodnoty sacharidů jsou považovány jako čisté sacharidy. Počítání čistých sacharidů zvyšuje používání potravin s vysokým obsahem vlákniny (ovoce, ořechy, atd.) a můžete je zahrnout do svého jídelníčku. To je argument proti těm, které kritizují NSD pro nedostatek vlákniny. Je důležité zdůraznit, že vláknina neneguje sacharidy- jen se prostě nepočítá.

Chcete-li získat hodnotu čistých sacharidů, budete muset odečíst vlákninu z celkových sacharidů.

Jak si můžete být naprosto jisti, o počtu čistých sacharidů? Zde jsou 3 jednoduchá pravidla:

- Celkové sacharidy nikdy nemůžou být nižší než vláknina
- Celkové sacharidy mínus vláknina nemůže být nikdy nižší než cukr (čisté sacharidy = laktózosý cukr + ostatní cukry)
- Celková kcal = kalorie z tuku + kalorie z bílkovin + kalorie ze sacharidů (bez vlákniny)

Kolik sacharidů v porci zvýší vyplavování inzulínu v krvi, záleží na každém individuálně. Každý jsme jiný a to, co je pro vás příliš mnoho, nemusí být pro někoho jiného. Nejlepším způsobem, jak zjistit, kolik je pro vás správné množství sacharidů v jedné porci je sledovat, jak se cítíte. Pokud se cítíte po jídle unavený a ospalý, snědli jste pravděpodobně příliš mnoho sacharidů a dochází ke zvýšení hladiny inzulínu. Potíží je v tom, že se zvýšenou hladinou cukru v krvi, budete mít brzy hlad a budete jíst více než obvykle. Někteří lidé nemohou jíst více než 10 gramů čistých sacharidů v jednom jídle, zatímco jiní nemají žádné významné vyplavování inzulínu na mnohem vyšší úrovni, jako je 50 gramů čistých sacharidů.

Ze začátku se vám bude zdát obtížené, vzdát se sladkostí, ale jakmile si zvyknete na NSD, chutě na cukr odejdou. Existuje mnoho sladidel, kterým byste se měli vyhnout, speciálně, pokud je váš cíl zhubnout. Sladidla mohou narušit snahu při hubnutí, protože i tak zvané "bez cukru" sladidla, mohou způsobit chutě.

Zde je uveden přehled zdravých sladidel. Lidé s velmi nízkou hranicí čistých sacharidů by se i přesto měli vyhnout použití jiných sladidel než sladidel označených „bez cukru“ třeba Stévie, Monk ovocné sladidlo nebo Erytritrol.

Sladidla, která jsou vhodná konzumovat při KD:

Stévie, Erytritrol, Xylitol. Jiné typy cukerných alkoholů jsou sorbitol, maltitol, laktitol, atd. Většina z nich však ovlivňuje hladinu cukru v krvi. Takže buďte opatrní při výběru "nízkosacharidových" nebo "bez cukru" sladidel.

Sladidla, kterým byste se měly většinou vyhnout:

Čerstvý ovocná šťáva, sušené datle a fíky, med, rýžový, datlový, javorový sirup, kokosový cukr, třtinová melasa.

A sladidla, kterým byste se měly zcela vyhnout:

Kukuřičný sirup, cukr, agáve sirup, umělá sladidla (Aspartam, Sacharin, Acesulfam K, Sucralose),

Overview of Sweeteners (average estimated nutritional values)					
Use usually	Stevia	Erythritol	Monk fruit powder		
Glycemic Index	0	0	0	The exact amount of net carbs varies for all products. Most products also contain other sweeteners such as... *Note: to keep this as simple as the numbers below and net carbs vary for different products!	
Net Carbs / 100g	5	5	0-25		
Net Carbs in grams / serving	0 (one drop)	0.5 (one tsp)	0 (one tsp)		
Kcal / 100g	20	30	0-100		
Use in moderation	Mannitol	Tagatose	Fructose-based sweeteners	Xylitol	Sucrose syrup / powder
Glycemic Index	0	3	0	13	1
Net Carbs / 100g	37	37	25-37	60	40 / 62
Net Carbs in grams / serving	3.7 (one tsp)	3.7 (one tsp)	2.5-3.7 (one tsp)	6.2 (one tsp)	4 / 6.2 (one tsp)
Kcal / 100g	150	150	100-150	240	160 / 250
*Other to be used in moderation: lucuma powder, fructose-oligosaccharide powder, dark chocolate (70% and more)					
Use sparingly	Brown honey	Coconut palm sugar	Maple syrup	Date syrup	Blackstrap molasses
Glycemic Index	32-85	35	54	40-50	55
Net Carbs / 100g	82	82	87	64	61
Net Carbs in grams / serving	12.8 (one tsp)	11 (one tsp)	12.6 (one tsp)	12.4 (one tsp)	12.1 (one tsp)
Kcal / 100g	304	370	260	264	235
*Other to be used sparingly: dried dates and figs, fresh fruit juices					
*Avoid Completely: HFCS and sugar, agave syrup, artificial sweeteners (Splenda, Equal, aspartame, etc.)					

Počáteční nežádoucí účinky

Jestliže jste přestali jíst cukr a škrob, tělo může mít abstáak. Můžete tedy zaznamenat některé nežádoucí účinky, jak se vaše tělo přizpůsobuje. Pro většinu lidí jsou tyto nežádoucí účinky mírné a trvají jen několik dní. Zde jsou nějaké způsoby, jak je minimalizovat.

Časté nežádoucí účinky v průběhu prvního týdne:

- BOLEST HLAVY
- ÚNAVA
- ZÁVARAŤ
- BUŠENÍ SRDCE
- POPUDIVOST



Nežádoucí účinky rychle ustoupí, jakmile se vaše tělo přizpůsobí a zvýší se spalování tuků. Můžou být ještě zmírněny pitím více tekutin a navýšením příjmu soli. Dobrou volbou je pravidelné pití domácího vývaru. Nebo pijte pár skleniček vody navíc a více solte během vaření.

Důvod je ten, že potraviny bohaté na sacharidy mohou zvyšovat zadržování vody v těle. Když přestanete jíst potraviny obsahující vysoké množství sacharidů, ztratíte ledvinami přebytečnou vodu. To může vést k dehydrataci a nedostatku soli během prvního týdne, než se tělo přizpůsobí.

Někteří lidé dávají přednost snižování příjmu sacharidů postupně, v průběhu několika týdnů, aby minimalizovali vedlejší účinky. Ale striktní volba, ze dne na den je pro většinu lidí pravděpodobně nejlepší volbou. Odstranění většiny cukru a škrobu má často za následek ztrátu několik kil během krátké doby. To může být většinou voda, ale je to skvělé pro motivaci.

Nežádoucí účinky:



- CHŘÍPKA
- KŘEČE V DOLNÍCH KONČETINÁCH
- ZÁCPA
- ZÁPACH Z ÚST
- BUŠENÍ SRDCE
- SNÍŽENÁ FYZICKÁ VÝKONNOST



Zde jsou méně časté dlouhodobé problémy, které někteří lidé mohou zaznamenat:

- POTENCIÁLNÍ NEBEZPEČÍ PŘI KOJENÍ
- PROBLÉMY SE ŽLUČOVÝMI KAMENY
- DOČASNÁ ZTRÁTA VLASŮ
- ZVÝŠENÝ CHOLESTEROL



Jak poznám, že jsem v ketóze?

Existují tři typy ketolátek: aceton, acetoacetát a beta-hydroxybutyrát (BHB), které lze v těle změřit několika způsoby, a tím zjistit, zda jste či nejste v ketóze. Nutriční ketóza je definována množstvím ketonů v rozmezí od 0,5 do 3,0 mm.

Vysoké hladiny ketonů nezaručí lepší spalování tuků. Když jste v ketóze, hladina ketolátek v krvi vám neřekne, kolik tuku jste spálili. To vám říká jen, kolik energie máte v současné době ve své "palivové nádrži". Vaše tělo neustále produkuje a spotřebovává ketony a časem bude upravovat a optimalizovat hladinu ketonů v těle.

Vysoké hladiny ketonů zvyšují hladinu inzulínu a v důsledku blokují uvolňování volných mastných kyselin z buněk.

Chcete-li ztratit tělesný tuk, musíte zůstat v kalorickém deficitu a používat svůj tělesný tuk jako energii. NS dieta je skvělý nástroj, který vám toho pomůže dosáhnout. Se stabilizovanou hladinou glukózy a nízkou hladinou inzulínu, budete přirozeně jíst méně a vaše tělo bude uvolňovat a pálit tělesný tuk jako pohonnou hmotu.

Nejpřesnější způsob je použít přístroj na měření ketonů v krvi, dále můžete použít ketonové proužky na moč nebo prostě zdravý rozum a poslouchat tělo.

Většina lidí si myslí, aby ztratili co nejvíce tuku, je třeba omezit jejich příjem sacharidů na minimum.

V současné době není zcela jasné, co úplné omezení sacharidů znamená. Někteří autoři diet, včetně Atkinsona, podpořily myšlenku, že více ketonů se rovná více hubnutí. Myslí si, že ketony jsou ve skutečnosti kalorie, které jsou vyrobeny rozkladem tuků v játrech. Ale zda je tomu opravdu tak? To nebylo ještě prokázáno.

Vyšší hladiny ketonů mohou naopak zpomalit odbourávání tuků. Jedinci, kteří udržují nižší úroveň methylethylketon (stopové ketony) ztrácí tuk efektivněji. Jedním vysvětlením může být to, že vysoké hladiny ketolátek v krvi mohou mírně zvýšit inzulín a blokují uvolňování volných mastných kyselin z tukových buněk.

Také, někteří jedinci tolerují relativně vyšší příjem sacharidů bez přerušení ketózy. Záleží jen na vás, jaký je váš optimální příjem sacharidů. Jak jsem vysvětlila výše, více ketonů nepomůže spálit výrazně více kalorií - žádné studie neukazují takové účinky. Tak dlouho, jak jste v nutriční ketóze (0,5 až 3,0 mm), tím více můžete množství sacharidů mírně navýšit.

Pozor na ketoacidózu

Zatímco nutriční ketóza je naprosto bezpečná, ketoacidóza je ukazatelem vážných zdravotních problémů. Ketoacidóza se vyskytuje pouze u typu 1 a typu 2 diabetu a u alkoholiků. Nemá nic společného s nutriční ketózou. Hladina ketonů ketoacidózy je 3-5 krát vyšší než v ketóze vyplývající z ketogenní diety.



Nezaměřujeme se jen na ketony

Lidé jsou dost posedlí měřením ketonů. Ačkoliv detekční keto proužky moči nemusí být přesné, většina lidí je používá, neboť jsou nejlevnější volbou pro měření ketonů v těle. Jakmile se dostanete do ketózy, což trvá 3-4 týdny, většina z vás pochopí, co k jídlu, nebo čemu se vyhnout, aniž byste potřebovali měřit přesnou úroveň ketoláttek. Na konci jsou stejně nejvíce důležité účinky NSD nikoli stav ketoláttek, tzn. úbytek hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu.

Kdy měřit:

Obecně platí, že koncentrace ketonů je nižší v dopoledních hodinách a vyšší večer. Neměřte se hned po cvičení. Hladiny ketonů mají tendenci být nižší, zatímco hladina glukózy vyšší.



Také mohou být výkyvy v naměřených hodnotách způsobené změnami hladiny hormonů. Nenechte se odradit!

Dalším aspektem, který ovlivňuje úroveň ketonů je množství tuku ve stravě. Někteří z vás mohou vykazovat vyšší koncentrace ketonů po vysoce tučném jídle. Kokosový olej obsahuje MCT, které vám pomáhá zvýšit ketony.

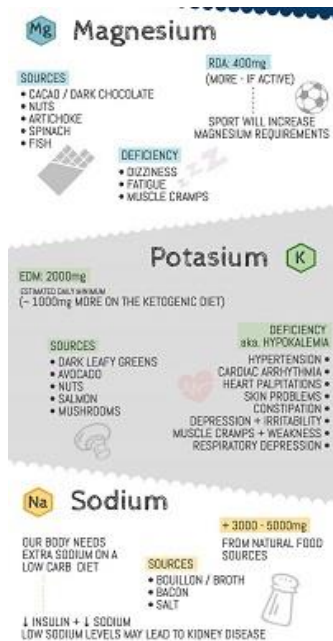
Chcete-li snadno zvýšit svůj příjem tuků, zkuste tzv. tukové bomby - občerstvení s nejméně 80% obsahu tuku.

Hladiny ketonů mají tendenci být vyšší, po dlouhodobém aerobním cvičení, jak vaše tělo vyčerpává zásoby glykogenu. Cvičení může pomoci dostat se do ketózy rychleji.

V průběhu ketogenní diety se dostanete do stavu, zhruba po 3-4 dnech, kdy se budete cítit unaveni, bude vás bolet hlava, a jiné. Tento stav se nazývá „keto chřipka“ a je vedlejším účinkem NS stravování. Abychom tomuto stavu předešli nebo aspoň zmírnili její následky, je vhodné se zaměřit na dostatečný příjem sodíku, draslíku a magnézia v stravě. Tento stav často odradí většinu lidí v pokračování NS stravování. Je potřeba vydržet a zaměřit se na minerální látky, které tento stav potlačí, popřípadě zmírní. Ujistěte se, konzumujete dostatek těchto minerálů ve stravě, a pokud to nestačí, je potřeba je doplnit v potravinových doplňcích.



Nejčastějším deficitním minerálem (nejen na NS dietě) je **draslík**. Předpokládané denní minimum na draslík je kolem 2000 mg pro zdravého dospělého člověka. Při ketogenní dietě je požadavek o 1000 mg více. Existuje několik způsobů, jak můžete zvýšit váš příjem draslíku. Jíst potraviny bohaté na draslík nebo užívat doplňky (v případě potřeby). Dávejte pozor na doplňky draslíku, příliš mnoho draslíku může být toxické a stejně nebezpečné jako jeho



deficit. Dostatečný příjem draslíku je 4,700 mg denně. Neexistuje žádný horní limit pro zdravého jedince.

Bohužel, mnoho potravin bohatých na draslík nejsou vhodné do NS diety, ale tady je seznam potravin bohatých na draslík:

- avokádo (~ 1000 mg za průměrný kus)
- ořechy (~ 100 až 300 mg na 30 g / 1 oz podávat, v závislosti na typu)
- tmavá listová zelenina (~ 160 mg na šálek syrové, 840 mg vařené)
- losos (~ 800 mg průměrným filem)
- houby (~ 100 až 200 mg na šálek)

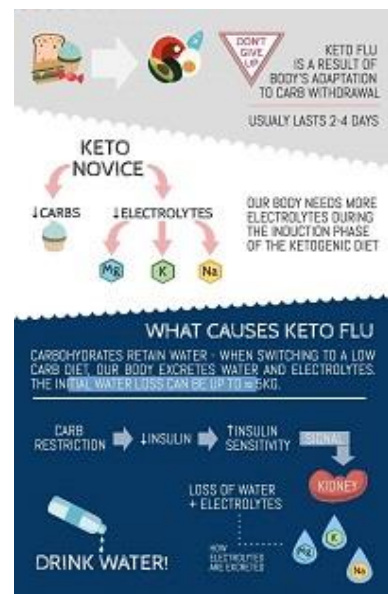
Hořčík je běžným nedostatkem moderních diet, včetně NS diety. Měli byste si být vědomi svého příjmu, a to zejména pokud jste aktivní jedinec. Doporučovaný denní příjem pro zdravého

dospělého je 400 mg denně. Nicméně pokud trpíte nedostatkem hořčíku, mohou se vyskytnout svalové křeče, závratě a únava. Samozřejmě, že závažný nedostatek hořčíku může mít za následek další vážné problémy.

Zde je seznam potravin bohatých na hořčík:

- ořechy (~ 75 mg na 1 oz mandlí)
- kakaový prášek a tmavá čokoláda (~ 80 mg 1 polévková)
- artyčoky (~ 75 mg průměrný kus)
- ryby (~ 60 mg průměrným filem z lososa)
- špenát, vařený (~ 75 mg na 1 šálek)
- melasa (~ 50 mg 1 polévková lžíce)

Sodík byl vždy doporučován omezit, zvláště těm, kteří se snaží zhubnout. Pravdou je, že vaše tělo potřebuje sodík při NS dietě. Měli byste jíst 3,000-5,000 mg sodíku vyskytujícího se přirozeně v potravinách. Je to docela jednoduché získat dostatečný příjem sodíku: Pokud máte nějaké zdravotní podmínky, které omezují příjem sodíku, nebojte se používat sůl, a pokud máte pocit, že jí potřebujete více, vypijte 1-2 šálky vývaru denně.



Hlavní důvody proč se vám nedaří hubnout při NSD

Pokud zjistíte, že se vám nedaří hubnout, mohou existovat jiné důvody, než jen hladina ketolátů.

1. Sacharidy jsou příliš vysoko

Váš příjem sacharidů může být příliš vysoký. Snažte se snížit denní limit sacharidů. Také se snažte zahrnout kokosový olej do vaší stravy. Kokosový olej se skládá z MCT (triglyceridy se středně dlouhým řetězcem), které jsou lehce stravitelné, méně pravděpodobné, že budou uloženy v těle a jsou používány pro okamžitou energii. MCT jsou převedeny v játrech na ketony, který vám pomůžou vstoupit do ketózy.

2. Proteiny jsou příliš vysoko nebo příliš nízko

Váš příjem bílkovin může být příliš vysoký / nízký. Proteiny by měly zahrnovat vysoce kvalitní živočišné bílkoviny ve stravě. Pokud nechcete jíst dostatek bílkovin, budete se cítit hladový a s největší pravděpodobností budete jíst více. Nedostatek proteinu může také vést ke ztrátě svalové hmoty. Nicméně pokud budete jíst příliš mnoho bílkovin, nadbytek bílkovin se převádí na glykogen a narušuje ketózu. Mějte na paměti, že budete muset jíst mnohem více, než jste doposud jedli. Doporučuje se 1,3 - 2,2 g bílkovin na kilogram svalové hmoty denně.



3. Podvádění při příjmu sacharidů

Sacharidové podvádění je další možný důvod, proč se nedaří hubnutí. Musíte být opravdu disciplinovaný a mít přehled o všech sacharidech, které jíte. Trochu okusování tu a tam ze zakázaných potravin, vede k sacharidovému navýšení, takže se ujistěte, že si počítáte všechny sacharidy.

4. Příliš mnoho kalorií

Důvodem může být příliš mnoho tuku, a tudíž mnoho kalorií ve vaší stravě. Všechny kalorie nejsou stejné. Opravdu záleží, jestli přijímáte kalorie ze zdravých NS potravin nebo rafinovaných potravin bohatých na sacharidy. Studie ukázaly, že kalorie nejsou stejné, ale jejich zdroj je velmi důležitý. Nicméně, někteří lidé na NS stravě mohou snadněji zhubnout, pokud také sledují jejich příjem kalorií. Tuk obsahuje dvakrát tolik kalorií než sacharidy a bílkoviny, a proto je důležité si příjem tuků hlídat mezi doporučenými hodnotami. Neexistuje žádná dieta, která umožňuje konzumovat "neomezené" množství kalorií a ještě zhubnout. Kalorie z tuku by měly činit 60-75% z vašeho denního příjmu a přejídání se nebude dělat nic dobrého.

5. Přílišná konzumace NS pamlsků

Jíte-li příliš mnoho NS pamlsků, mohou přerušit stav ketózy nebo způsobit chuť. NS neznamená, že si můžete dopřát NS palačinky, cheesecake nebo muffiny na denní bázi. I když v nich může být jen málo sacharidů (při použití Stévie nebo Erytritolu), mohou však způsobit chuť. Vždy byste měli s nimi zacházet jako s příležitostnými odměnami a vaše strava by měla být založena na skutečných potravinách (vejce, maso, listová zelenina, sýry a některé ořechy). Pozor na žvýkačky, mentolky nebo jakékoliv léky, jako sirup proti kašli a další, které mohou obsahovat cukr nebo sladidla.



6. Časté požívání ořechů a mléčných výrobků

Jednou z nejčastějších chyb, kterou lidé dělají je, že se přejídají mléčnými výrobky a ořechy, když se snaží zhubnout. Můžete zaznamenat stagnaci či dokonce přibývání na váze a ne proto, že ořechy a mléčné výrobky by vás vykoply z ketózy, ale proto, že tyto potraviny jsou plné kalorií a snadno se jimi dá přejíst (100 gramů makadamových ořechů má více než 700 kcal a více než 70 gramů tuku!) Není žádný důvod, abyste nekonzumovaly zeleninu, jako je brokolice, květák, cuketa, papriky nebo ovoce, jako avokádo nebo bobuloviny. Tyto potraviny obsahují hodně stopových prvků, s nízkým obsahem sacharidů a nebudou narušovat vaše úsilí zhubnout.

7. Posledních pár kilo



Také mějte na paměti, že hubnutí je tím těžší, čím se budete blížit k ideální váze.

Potřebujete ztratit relativně malé množství váhy, jako 3-5 kg a vaše tělesná hmotnost je již na zdravé "přirozené" úrovni, zjistíte, že je těžké více hubnout. Jediný způsob je, dávat si pozor na příjem kalorií. V mém případě, protože jsem docela aktivní, to znamená, že jím 2,100-2,300 kcal denně (udržovací příjem + úroveň aktivity)

v případě, že chci udržovat svou váhu nebo o

200-500 kcal méně pokud chci zhubnout. Jak vidíte, nejde o žádné hladovění.

8. Krátkodobé přibývání na váze a kolísání

Přibrala jste v krátkém časovém období. K tomu může dojít, pokud přijmete více sacharidů (byť jen jednou!), než je denní limit. Jak jistě možná víte, existuje vztah mezi zadržováním vody a zásobárnou glykogenu. Pokud vaše tělo dokáže ukládat nějaký extra glykogen, může také zvýšit retenci vody. To se děje doslova ze dne na den. Nepropadejte panice, je to jen voda. Poté, co se vrátíte ke svému každodennímu příjmu sacharidů, což bude trvat 2-3 dny a opět se zbavíte přebytečné vody. Také jsou zde přirozené kolísání spojené s hormonální rovnováhou, zvláště u žen.

9. Onemocnění štítné žlázy nebo nadledvin

Můžete mít dysfunkci štítné žlázy nebo nadledvinek a nemusíte si toho být ani vědomi. Nechte si udělat krevní vyšetření a tím se to dá zjistit - navštivte svého lékaře! V případě autoimunitní hypotyreózy se NSD nedoporučuje. U této nemoci je minimální příjem sacharidů 30g a více.

10. Stres

Stres je významným faktorem při hubnutí. Když jsme ve stresu, naše tělo produkuje hormon kortizol, který je zodpovědný za ukládání tuku v oblasti žaludku (viscerálního tuku) a dělá hubnutí obtížnější. Zkuste se uvolnit. Najděte si svůj vlastní způsob, jak ji snížit: zkuste meditovat, vzít si pár dní volno, jít někam na víkend nebo jít na procházku. Stres je také spojena s hypotyreózou a problémy s nadledvinkami, to ovlivňuje rychlost metabolismu. A výsledkem toho je ukládání tuku.



11. Nedostatek spánku

Nedostatek spánku a narušené cirkadiánní rytmy mohou být příčinou vaší stagnace hmotnosti. Může to znít jako klišé, ale spánek je naprosto klíčovou součástí při odbourávání tuků. Maximální ztráta tuku se dosáhne jen při dostatečném spánku, dietou a cvičením. Pokuste se usnout před půlnocí a spát 7-9 hodiny.

12. Leptin a sytost

Leptin a jeho signalizace sytosti je další možný faktor. Tuk je hormonálně aktivní a vysílá leptin, což je hormon, který nám říká, kdy máme dost. Jakmile ztratíte tuk, budete mít méně tukových buněk, aby dělaly svou práci. To neplatí jen pro NSD, ale všechny diety.

13. Příliš mnoho cvičení

Cvičíte příliš mnoho. Přetrénování může být stejně škodlivé jako nedostatek pohybu.

NSD a cvičení

Jedna z nejčastějších otázek je, zda je nutné cvičit, když chci zhubnout. Nemusíte dělat žádné cvičení, pokud jste na keto dietě, ale existuje několik důvodů, proč byste měli aspoň trochu cvičit.

Zdravotní výhody cvičení:

Zlepšuje hustotu kostí

Zlepšuje imunitu

Zlepšuje u diabetiků insulinovou citlivost

Zlepšuje mozkovou činnost

Prevence kardiovaskulárního onemocnění

Pomáhá zpomalovat stárnutí

Jak stárneme, náš bazální metabolismus se snižuje a my (především ženy) si obtížněji udržujeme zdravou váhu. Se správným typem cvičení, zvýšíte svou svalovou hmotu a s více svaly, spálíte v klidu více kalorií.

Je ironií, že i buňky tělesného tuku vyžadují určitou energii pro svojí existenci. Když ztrácíme tělesný tuk, náš bazální metabolismus se snižuje.

Cvičení samo o sobě má zanedbatelný vliv na hubnutí v dlouhodobém horizontu. Cvičení má zásadní význam pro zlepšení celkové úrovně zdraví a fitness. Nepomůže vám ztratit větší množství tuku. Hlavním důvodem je to, že čím více budete cvičit, tím více budete jíst. Bez ohledu na fyzickou aktivitu, dělejte jí pro potěšení. Zaměřte se na stravu, ta je nejdůležitějším faktorem pro úspěšné hubnutí.

Jak již bylo uvedeno výše, cvičení má velký přínos pro zdraví. Problém je, že většina lidí si myslí, že kardio je nástroj pro spalování tuků. Bylo nám řečeno, že je to nejlepší způsob, jak spálit kalorie a lze ho vykonávat tak často a tak dlouho, jak jen to půjde. Spálíme tím více kalorií.

Po opakovaném aerobním tréninku budete mít větší hlad a budete pravděpodobně více jíst, i když se snažíte nejíst. Zvýšená chuť k jídlu znamená, že vaše tělo se cítí hladový po delším kardiu požaduje kalorie zpět! Také chronické kardio vede k negativním změnám nálad a úzkosti.

Nízké až středně intenzivní, dlouho trvající kardio cvičení má zanedbatelný dopad na dlouhodobé hubnutí. Delší kardio je také spojeno s některými negativními dopady na zdraví, jako je odolnost proti leptinu, chronickému zánětu a oxidačnímu stresu.



Silový trénink a vysoce intenzivní intervalový trénink jsou nejúčinnějšími nástroji pro dlouhodobé odbourávání tuků.

Pokud si zvolíte silový trénink, tak se zaměřte na hlavní svalové partie a nezapomeňte na dřepy! Nabírání svalů není tak jednoduché, jak si mnoho lidí myslí, zvláště pokud jste žena. Jeden z největších

omylů je, že ženám rostou velké svaly, když zvedají těžké váhy. Ženy nemají stejný hormonální profil stejně jako muži. Navíc typ tréninku a výživa hrají klíčovou roli. Navíc silový trénink vám pomůže budovat a udržovat svaly a spalovat trochu více kalorií v klidovém režimu.

Cvičte pravidelně, ale nepřehánějte to. Nezapomínejte na dny odpočinku a dostatek spánku. Obecně platí, že cvičení je pro vás dobré, ale dávejte pozor, abyste to nepřeháněli. Přetrénování zvyšuje riziko zranění, negativně ovlivňuje imunitní systém a zvyšuje uvolňování stresových hormonů.

Všichni si myslí, že po tréninkové jídlo musí být s vysokým obsahem sacharidů. Důvodem je, že jídlo bohaté na sacharidy zvýší inzulín, tím se zvýší příjem aminokyselin a podpora syntézy svalových bílkovin. Nicméně, ládovat tělo velkým množstvím sacharidů po tréninku není tak efektivní. Ve skutečnosti, pro získání maximálního účinku pro syntézu bílkovin stačí malé množství inzulínu.

To neznamená, že byste se měli úplně vyhnout sacharidům. Jen mějte na paměti, že pokud přijímáte extra sacharidy, tak nejlépe kolem tréninku nebo později během dne, než k snídani.

Primárním faktorem při syntéze svalových bílkovin je váš příjem bílkovin, konkrétně leucin. Leucin je esenciální aminokyselina, která spouští syntézu svalových bílkovin. Nemusíte se přejídat bílkovinami, abyste těžili ze syntézy svalových bílkovin - stačí jíst dostatečné množství, abyste pokryli potřeby vašeho těla. Co vlastně maximalizuje svalový anabolismus po cvičení je leucin a ne inzulín.

Není doporučeno, abyste po tréninku okamžitě jedli jídla s vysokým obsahem tuku. Vysoký obsah tuku zpomaluje trávení příjmu po tréninkových bílkovin.

HUBNUTÍ

Následující body poukazují, proč se nejlépe hubne při NS:

1. Není potřeba počítat kalorie

Není potřeba počítat kalorie, či porce, náročné cvičení nebo mít pocit hladu. Vše, co musíte mít na paměti je množství sacharidů v potravě. Všechno ostatní bude jen následovat přirozeně. NS dieta vyvolává pocit sytosti jako žádná jiná dieta.

2. Přirozené ovládnání chutí

Během NSD nehladovíte, jako u jiných diet, při kterých máte snížený příjem kalorií. Neboť B a T mají lepší sytící schopnost,

než S. Čím více výživné jídlo jíte, tím méně se cítíte hladoví a více tělesného tuku ztratíte!

3. Podpora energie

Počáteční fáze NS stravování může být obtížná, protože dochází k příznakům, známé jako "NS chřipka" nebo "keto-chřipka". Nicméně pokud se dostanete přes tuto fázi, budete se cítit skvěle a plný energie.

4. Konzumace přírodních, nezpracovaných potravin

Vejce, ořechy, hovězí maso, máslo, zelenina a mléčné výrobky (tučné sýry, smetana, krémové smetanové sýry,...).

5. Lidé držící NSD všeobecně spalují více energie

6. Ztráta tuku, spíše než ztráta svalů



Na rozdíl od jiných diet, má NSD výhodu, že pomáhá zachovat svalovou tkáň. Pokud budete jíst dostatečné množství bílkovin, omezíte sacharidy, pomůže vám to ztratit tuk a zároveň zachovat nebo dokonce budovat svalovou hmotu.

7. NSD je lépe udržitelná v dlouhodobém horizontu než jiné diety na bázi snížení příjmu tuků, nebo snížení příjmu kalorií.

Boj s rizikovými nemocemi

Přemíra konzumace sacharidů, zejména cukrů způsobuje rizikové onemocnění, a sice: obezitu, diabetes typu 2, kardiovaskulárních onemocnění, poruchy metabolismu tuků, záněty a hypertenze (vysoký krevní tlak). NS ukázala značnou ztrátu a zlepšení všech hlavních rizikových faktorů pro srdeční choroby a ztrátu hmotnosti. Pojďme se blíže podívat na tyto příznaky:

1. Zlepšená inzulínová rezistence, snížené hladiny inzulínu a hladiny cukru v krvi
2. Lipidové problémy a kardiovaskulární onemocnění

NSD zlepšuje hladiny cholesterolu. Naše tělo produkuje cholesterol v závislosti na druhu tuků, který jíme. Obecně platí, že pokud budeme jíst nasycené tuky, naše tělo produkuje LDL cholesterol, přičemž vytváří HDL cholesterol v závislosti na spotřebě nenasycených tuků. Studie ukázaly, že snížený příjem sacharidů zvyšuje HDL cholesterol, který je propojen se sníženým rizikem srdečních onemocnění. Skutečným důvodem srdečních onemocnění je zánět, nikoli nasycené tuky. Neexistuje žádný důkaz, že nasycené tuky zvyšuje cholesterol nebo způsobuje onemocnění srdce.

3. Snižuje zánětlivost

Sacharidy narušují hladinu cukru v krvi, vyvolávají zánět a zvyšují triglyceridy. NSD snižuje zánět v těle.

4. Normalizace krevního tlaku
5. Pomáhá při autoimunních onemocnění
6. Zlepšuje dentální onemocnění

Cukr podstatně mění pH v ústech - s menším příjmem cukru, je zde menší riziko onemocnění dásní a zubního kazu.

7. Ketóza se používá k léčení různých chorob

Jakákoli dieta pod 130-150 g sacharidů je považován za "NS". Ketóza je prospěšná při léčení rakoviny. Když se omezí příjem sacharidů pod 20-50 gramů, vaše tělo vyčerpá glykogen a začne produkovat ketolátky. Normální buňky použijí ketony k výrobě energie, ale rakovinné buňky nikoli a doslova vyhladoví k smrti.



Navíc, keto diety byly použity pro léčbu: neurologická onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, autismus, deprese, migrény, epilepsie.



Sečteno a podtrženo

NSD má mnoho osvědčených zdravotních výhod. Nicméně, mějte na paměti, že "NS" nemusí nutně znamenat zdravé. Záleží na jakosti potravin a metodě úpravy potravin, které jsou stejně důležité jako množství sacharidů, které jíte. Doporučuje se nejprve poradit se svým dietním plánem se svým lékařem, a to zejména pokud jste těhotná, kojící nebo mají nějaké zdravotní problémy, jako je cukrovka, štítné žlázy, atd., protože tam může být nutné úpravu léky, které užíváte.

Všeobecná doporučení:

Nevažte se více než jednou týdně, nebo dokonce lepší se nevážit vůbec. Existují přirozené kolísání vztahující se k retenci vody a hormonální rovnováze. Pokud jste žena, všimnete si těchto výkyvů častěji. Nevidíte-li žádný pohyb na váze, nebo i když jde vaše váha nahoru, to neznamená, že neztrácíte tuk. Pokud sportujete, můžete dokonce vidět malý nárůst hmotnosti, protože svaly jsou těžší než tuk. Důležitou věcí zde je soustředit se na ztrátu tělesného tuku. Nespolehejte jen na váhu, použijte krejčovský metr, kalipr nebo na oblečení jsou dobře vidět změny.



Pokuste se zahrnout více kokosového oleje a omega 3 mastné kyseliny (makadamové ořechy, tučné ryby) do vaší stravy - pomáhá to při odbourávání tuků.

Pokud chcete zlepšit úbytek na váze, zkuste snížit spotřebu mléčných výrobků. Plnotučné mléčné výrobky jsou energeticky vydatné a snadno se jimi dá přejít. Obecně lze říci, plnotučné mléčné výrobky a ořechy by měly být konzumovány s opatrností - kalorie

nemusí být hlavním ohniskem NS stravy, ale nejsou zanedbatelné.

Dávejte pozor na produkty označené "nízkosacharidové", "bez cukru", atd. Některé z těchto výrobků obsahují více čistých sacharidů, než tvrdí. Obsahují umělé přísady, jsou slazené cukernými alkoholy jako je sorbitol nebo maltitol, které způsobují vyplavování inzulínu a ty nejsou rozhodně "bez cukru". Ne všechny alkoholy cukru mají stejný vliv na hladinu cukru

v krvi. Doporučuji používat pouze výrobky slazené erythritolem, Swerve, Stevií. Tyto sladidla nemají žádný vliv na hladinu cukru v krvi a jsou kaloricky velmi nízká.

Za každou cenu se vyhýbejte produktům označeným „nízkotučné“, ty jsou často plné sacharidů!

Naučte se jíst opravdové jídlo jako je maso, vejce, zelenina a ořechy. To by mělo být hlavní součástí vašeho jídelníčku! Jíst potraviny plné konzervačních přísad a barviv je nejen nezdravé, ale bude to narušovat vaše úsilí hubnout. Ve většině případů nejsou tyto produkty dost výživné, nemají schopnost ukojit vaši chuť k jídlu, jako skutečné jídlo a výsledek budete, že budete jíst více.

Většina vaší stravy by se měla sestavovat z masa, vajec a zeleniny. Dávejte však pozor, na ořechy, kořenovou zeleninu, mléčné výrobky a ovoce.

Pokud stagnujete, nebo se vám nedaří zhubnout, zkuste přerušovaný půst, nebo HIIT - toto krátké intenzivní cvičení zlepšení glukózovou toleranci a je neúčinnější pro spalování kalorií, aniž by vedlo ke zvýšené chuti k jídlu.

Ujistěte se, že váš příjem deficitních minerálních látek je dostatečná (hořčík, draslík, sodík).

Pijte vodu! Ujistěte se, že jste správně hydratovaná, je to důležité pro odbourávání tuků. Voda potlačuje chuť k jídlu a pomáhá tělo metabolizovat tuk.

Pokud je váš příjem sacharidů nízký a nevidíte žádný důvod, proč byste neměli hubnout, dejte tomu nějaký čas. Vaše tělo si musí zvyknout na nový životní styl a potřebuje čas na přizpůsobení.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Zde jsou běžné otázky a odpovědi o nízkosacharidové výživě, s vysokým obsahem tuku:

- Jsou nasycené tuky nebezpečné?

Ne, to je stará a vyvrácená teorie. Byl to omyl od samého počátku.

- Začal jsem se stravovat s velmi nízkým příjmem sacharidů a cítím závrať/ bolet hlavy/ únavu?

Závratě / bolest hlavy a podobné příznaky jsou běžné během prvního týdne, jakmile se vaše tělo přizpůsobí na nízko sacharidovou stravu, příznaky odezní. Obvykle odezní během několika dnů.

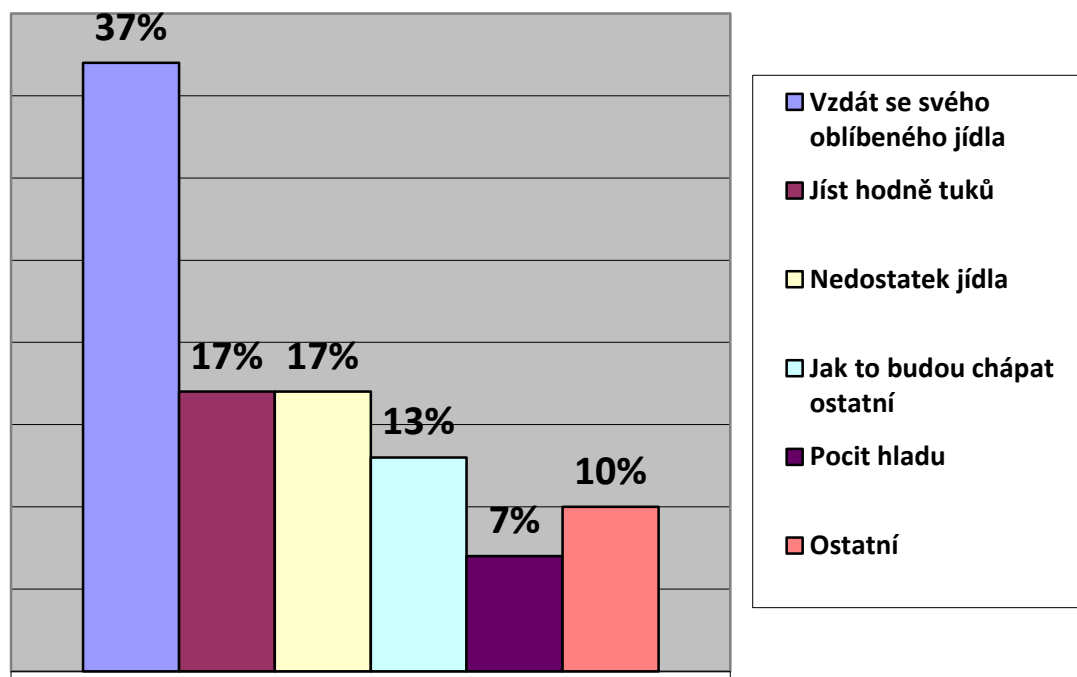
Když přidáte trochu více sacharidů do jídel, příznaky se zmírní, ale zpomalí se adaptace (a úbytek na váze).

Další možností je, že jste dehydratovaný / málo soli. V prvním týdnu při zahájení nízkosacharidové diety, tělo ztrácí sůl a tekutiny ledvinami, do té doby, než se tělo přizpůsobí. Pití nějaké extra tekutiny, příjem extra soli během prvního týdne může tento problém vyřešit. Případně si můžete během dne popíjet po troškách vývar.

Používáte léky na krevní tlak? Nízkosacharidová dieta snižuje vysoký krevní tlak. Což vede ke sníženým dávkám léků nebo jejich úplné vysazení. Nízký krevní tlak může mít za následek závratě.

- Obavy z XXX ...

Z čeho mají největší strach lidé, kteří zvažují začít nízkosacharidovou dietu?



Ty ostatní zahrnují: žádný strach, obavy z bezpečnosti, ztrátu ze sportovního výkonu, jakož i strach ze ztráty příliš velké váhy.

- Jak to, že jsou Asiaté – jedlíci rýže tak hubený?

Pravděpodobně proto, že nejedí žádný rafinovaný cukr ani škrob.

- Dodržuji nízkosacharidovou dietu, ale nehubnu, tak jak bych chtěl. Proč?

To může být způsobeno mnoha důvody. Postupujte podle kontrolního seznamu v sekci „Jak zhubnout“.

- Může se kojit při nízkosacharidové dietě?

Ano, ale asi byste měli jíst mírnější formu tohoto stravování, to je s 50 a více gramy sacharidů denně. Je také důležité jíst dostatek potravin.

Není doporučováno jíst striktní formu nízkosacharidové diety nebo dokonce hladovět (omezovat kalorie) kvůli výjimečnému, ale vážnému riziku komplikací.

- Mohou se takto stravovat i děti?

Ano, je to skvělý nápad, aby se děti vyhnuly masivnímu přejídání rafinovaných cukrů. Nicméně, není zapotřebí, aby děti dodržovaly tak striktní nízký příjem sacharidů. Obvykle je lepší způsob střední nebo vyšší příjem sacharidů než doporučuje klasická nízkosacharidová dieta.

Držím nízkosacharidovou dietu kvůli zdraví, ale lidé mi říkají, že jsem moc hubená. Je možné s nízkosacharidovou stravou také přibrat?

Za prvé, přílišná hubenost může být normální. Normální váha se někomu může zdát příliš hubená ve společnosti – jako je USA – kde většina lidí má nadváhu.

Za druhé, ano je možné přibrat při nízkosacharidovém stravování: zvedejte těžké váhy (silový trénink) a jezte, když máte hlad. Čím častěji zvedáte těžší závaží, tím je to efektivnější.

- Co žlučové kameny a nízkosacharidová strava?

Pokud již žlučové kameny máte, potraviny s vysokým obsahem tuku vám mohou způsobit krátkodobé potíže. Potraviny s nízkým obsahem tuku vám je způsobují v dlouhodobém horizontu.

- Můžete jíst nízkosacharidovou stravu, i když máte odstraněný žlučník?

Ano.

- Může se jíst nízkosacharidový chléb/ těstoviny/ sušenky?

To úplně není dobrý nápad. Většina potravin považující se za nízkosacharidové výrobky je jen marketingový trik.

- Nemohu dostat rakovinu z konzumace červeného masa?

Je to vysoce nepravděpodobné, ačkoli není nezpracované maso úplně nejzdravější. Nahrazování masa nějakými zpracovanými sacharidy může být jedním z nejhorších věcí, které můžete udělat pro své zdraví a hmotnost.

- Je potřeba jíst ochranné škroby při nízkosacharidovém stravování, aby byly nakrmeny střevní bakterie?

Není známo, ale zdá se, že to může přinést některé pozitivní vlivy na hladinu cukru v krvi, zejména u diabetiků 2. typu. Pravděpodobně vás to i více zasytí a vy se budete cítit plný, což by mohlo usnadnit hubnutí.

- Nedojde během nízkosacharidové diety ke snížené funkci štítné žlázy (hypotyreóze)?

Ne, jen stěží při dobře stanovené nízkosacharidové dietě, což znamená, že je nahrazena energie ze sacharidů příjmem více tuku. Ve vědeckých studiích nejsou prokázány žádné problémy se štítnou žlázou.

Nicméně, hladovění může vést k hypotyreóze, a pokud odeberete sacharidy a zároveň tuky ze své stravy, budete mít hlad. Takže je potřeba jíst buď sacharidy, nebo tuk pro správnou výživu těla.

Sečteno a podtrženo: nízkosacharidová strava je v pořádku pro štítnou žlázu.

- Existuje vědecký důkaz, že je nízkosacharidová strava dobrá pro hmotnost/ hladinu cukru v krvi/ cholesterol/ krevní tlak?

Ano.

- Hraje inzulin roli v přibývání či ubírání na váze?

Ano, je to ve většině případů naprosto zásadní. Někteří blogeré mají námítky, ale biochemická fakta nezmění.

- Může se pít alkohol při nízkosacharidovém stravovacím režimu?

Jistě, v mírném množství. Ale je třeba se vyhýbat pivu a sladkým nápojům. Vyberte si víno nebo neslazené likéry.

- Je sůl nebezpečná?

Ne. Alespoň ne v mírném množství.

- Může se jíst ovoce v nízkosacharidové dietě?

Jen občas, jako výjimku, pokud chcete být příliš přísný a získat maximální efekt. Ovoce obsahuje velké množství cukru. Ovoce je cukroví z přírody.



RECEPTY



Snadné způsoby, jak vařit vejce

1. Umístěte vejce do studené vody a vařte po dobu 4 minut, pokud je chcete naměkko nebo 8 minut natvrdo. Užijte si je třeba s majonézou.
2. Smažte vajíčka na másle z jedné nebo z obou stran. Přidejte sůl a pepř.
3. Rozpustíme máslo na pánvi a přidáme 2 vejce a 2-3 lžice smetany na jednu porci. Přidejte sůl a pepř. Míchejte, dokud nebudou hotové. Na vrch přidejte pažitku a strouhaný sýr. Podávejte s opečenou slaninou.
4. Udělejte si omeletové těsto z 3 vajec a 3 lžicemi smetany. Přidejte sůl a koření. Na pánvi si rozpustíte máslo a nalijte na něj těstíčko. Když se horní povrch začne propékat, můžete jej naplnit něčím dobrým. Například jedním nebo několika druhy sýrů, smaženou slaninou, smaženými žampiony, dobrou klobásou (čtěte složení) nebo zbytky od včerejší večeře. Přeložte omeletu na polovinu a podávejte s křupavým salátem.



Místo chleba

Budete mít problém žít bez chleba? Oopsies jsou dobrou volbou. Je to "chléb" bez sacharidů a může být konzumován mnoha různými způsoby.

Oopsies

6-8ks podle velikosti

3 vejce

100 gramů smetanového sýru

špetka soli

½ lžice psyllia

½ lžičky kypřicího prášku do pečiva

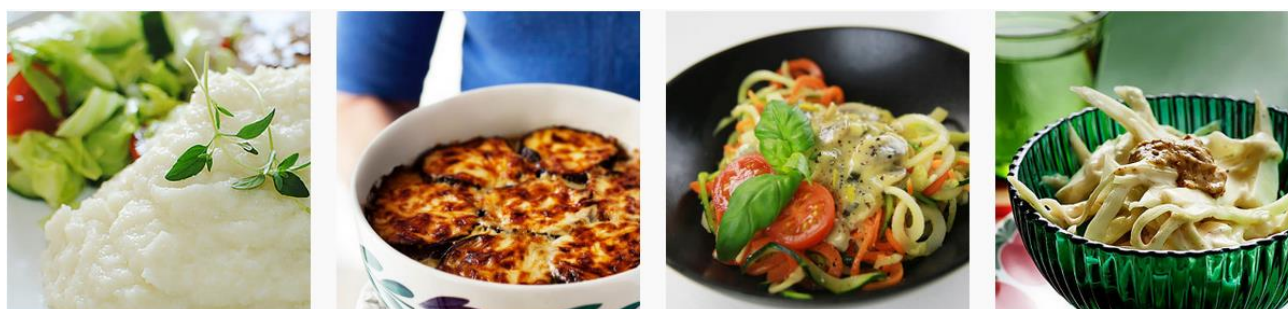


1. Oddělte bílky od žloutků. Bílky vyšlehejte spolu se solí v tuhý sníh.
2. Žloutky vyšlehejte se smetanovým sýrem. Přidejte psyllium a prášek do pečiva.
3. Jemně vmíchejte do žloutkové směsi sníh z bílků.
4. Na plech vyložený pečicím papírem vytvoříme 6-8 menších placiček, které pečeme 25 minut na 150°C, dokud nezezlátnou.
5. Oopsies můžete použít jako sendvič, nebo jako housku na hamburgery či hotdog. Můžete si je před pečením ozdobit různými semínky, jako je mák, sezam, slunečnicová semínka. Jedna velká Oopsie může být použita na sladko jako roláda. Přidejte bohatou vrstvu vyšlehané šlehačky spolu s lesními plody, jako jsou maliny, borůvky, či ostružiny a zarolujte.



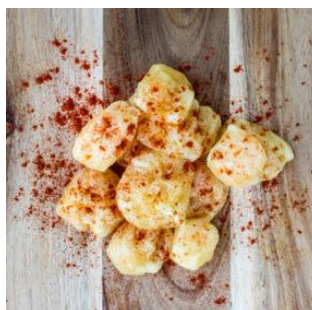
Místo brambor, rýže a těstovin

- Šťouchaný květák: Rozdělte květák na malé kousky a uvařte jej se špetkou soli, dokud nezměkne. Odstraňte vodu. Přidejte smetanu, máslo a umixujte.
- Saláty vyrobené ze zeleniny, která roste nad zemí, s různými druhy sýru. Vyzkoušejte různé druhy.
- Vařená brokolice, květák nebo růžičková kapusta.
- Gratinovaná zelenina: Dýně, lilek a fenykl (nebo další zelenina, kterou máte rádi) na másle. Přidejte sůl a pepř. Vložte do zapékací nádoby, posypte strouhaným sýrem. Pečte na 225°C dokud se sýr nerozpustí a nezezlátne.
- Zelenina dušená ve smetaně, např. zelí nebo špenát.
- Květáková rýže: Umelte květák, vařte ho minutu nebo dvě. Poslouží jako skvělá náhražka za rýži.
- Avokádo



Svačiny a dezerty

- Míchané oříšky
- Klobása: Nakrájené na kousky, přidejte kousek sýru a napíchejte na párátka.
- Zelenina s dipem, vyzkoušejte okurkové tyčinky, červenou, žlutou nebo zelenou papriku, květák, atd.
- Smetanové rolády: Zarolujte salám, sušenou šunku nebo dlouhý plátek okurky potřeny smetanovým sýrem.
- Olivy
- Nízkosacharidové chipsy: Ze strouhaného parmazánu vytvořte tenké placičky a přendejte je na pečicí papír, který i s plechem vložíme na 225°C do trouby. Necháme rozpustit a zezlátnout (opatrně, mají tendenci se snadno spálit). Podávejte třeba s nějakým dipem.



Poznámka:

Upozorňujeme, že jíst, když nejste hladový - např. konzumace pochutin, pokud se díváte na televizi - zpomalí hubnutí. Výše uvedené možnosti jsou prostě méně špatné pro vaši tělesnou hmotnost než běžné vysoce sacharidové pochutiny.