

KAPITOLA 1

MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

DRŽANIE DIÉTY – MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

je prospešné pre chudnutie. Najdôležitejšie je, že na základe počtu rastúcich štúdií diéta pomáha znižovať rizikové faktory cukrovky, srdcových chorôb, mozgovej príhody, Alzheimerovej choroby, epilepsie a iných ochorení. Keto diéta podporuje čerstvé potraviny ako mäso, ryby, zeleninu a zdravé tuky a oleje a veľmi znížené množstvo spracovaných a chemicky ošetrovaných jedál. Je to diéta, ktorú môžete držať a užívať si dlhodobo. Preto by ste si neužili diétu, ktorá povzbudzuje jedenie slaniny a vajíčok na raňajky! Štúdie nepretržite dokazujú, že keto diéta pomáha ľuďom schudnúť viac, zlepšiť energetickú hladinu počas celého dňa a zostať dlhšie nasýtenými. Zvýšená nasýtenosť a zlepšenie energetickej hladiny sa pripisuje väčšine kalórií pochádzajúcich z tukov, ktoré sú pomaly stráviteľné a kaloricky husté. Výsledkom je, že ľudia, ktorí držia keto diétu, bežne konzumujú menej kalórií, pretože sú dlhšie nasýtení a necítia potrebu jesť tak veľa a často.

Sacharidy (cukry) zapríčiňujú vrchol krvnej glukózy, čo má za následok jej skorý pokles nasledovaný túžbou po väčšom množstve sacharidov. Tento cyklus zapríčiňuje nepretržitý nárast inzulínu a prípadne môže viesť k prediabetesu a cukrovke typu 2.

Prečo začať s keto?

Keď držíte ketogénnu diétu, vaše telo sa stáva efektívnym v spaľovaní a premieňaní tuku na palivo. To je skvelé z viacerých dôvodov, z ktorých najmenej dôležitým je, že tuky obsahujú viac ako dvojnásobok kalórií ako väčšina sacharidov, takže potrebujete každý deň jesť oveľa menej jedla, čo sa prejaví hmotnosťou. Vaše telo ľahšie spaľuje uložené tuky (tuky, ktorých sa snažíte zbaviť), čo vedie k väčšej strate hmotnosti.

Použitie tuku ako paliva poskytuje konzistentné energetické hladiny a nezvyšuje vašu hladinu glukózy v krvi, takže na rozdiel od konzumácie veľkých množstiev sacharidov, nezažijete striedanie vysokých a nízkych hodnôt. Rovnomerné energetické hladiny počas celého dňa znamenajú, že môžete urobiť viac a cítiť sa menej unavení.

Okrem týchto prínosov bolo dokázané, že konzumácia keto stravy z dlhodobého hľadiska:

- Má za následok väčšiu stratu hmotnosti (najmä telesného tuku)
- Znižuje hladinu cukru v krvi a rezistenciu na inzulín (často predchádza prediabetesu a cukrovke typu 2)
- Znižuje hladinu triglyceridov
- Znižuje krvný tlak
- Zlepšuje hladinu HDL (dobrý) a LDL (zlý) cholesterolu
- Zlepšuje funkciu mozgu

Dostať sa do ketózy

Pri dodržiavaní diéty s vysokým obsahom sacharidov je vaše telo v metabolickom stave glukolózy, čo zjednodušene znamená, že väčšina energie, ktorú vaše telo používa, pochádza z krvnej glukózy. V tomto stave je po každom jedle vaša hladina glukózy v krvi zvýšená, čo zapríčiňuje vysokú hladinu inzulínu, ktorý podporuje ukladanie telesného tuku a blokuje uvoľňovanie tuku z tukových buniek (úložiska tukov). Naopak nízkosacharidová diéta

PODPORA PRE VÁŠ NOVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Keď začínate s keto diétou, je dôležité oboznámiť svojich najbližších priateľov a rodinných príslušníkov, že to myslíte vážne a ktorým potravinám sa snažíte vyhýbať. To vám pomôže počas stretnutí alebo výletov. Na začiatku môžete čeliť určitému odporu a to je úplne normálne. Diéta s vysokým obsahom sacharidov a nízkym obsahom tukov bola štandardná v životoch väčšiny ľudí a keto je úplný obrat. Zamerajte sa len na seba a na svoj pokrok. Čoskoro vaša vysoká energia, strata hmotnosti a celkový pozitívny pohľad na život, urobí dokonca aj odmietavcov zvedavými. Skvelým miestom pre začiatočnú podporu je www.reddit.com/r/keto. Nájdete tu státisíce *keterov* z celého sveta, ktorí publikujú svoje skúsenosti a pokrok a podporujú jeden druhého na svojej ceste.

dostáva vaše telo do metabolického stavu nazývaného ketóza. Vaše telo rozloží tuk na ketónové telieska (ketóny), na palivo ako svoj primárny zdroj energie. V ketóze vaše telo ľahko spaľuje tuky na energiu a tukové zásoby sú neustále uvoľňované a trávené. Je to normálny stav – kedykoľvek máte na niekoľko dní nízke sacharidy, vaše telo to urobí prirodzene.

Väčšina buniek vo vašom tele používa ketóny a glukózu na palivo. Pre bunky, ktoré môžu prijať len glukózu, ako niektoré časti mozgu, glycerol získaný z diétnych tukov sa premieňa na glukózu v pečeni pomocou glukoneogenézy. Hlavným cieľom keto diéty je udržať vás v nutričnej ketóze po celú dobu. Pre tých, ktorí práve začínajú keto diétu, môže úplné prispôbenie sa diéte trvať od 4 do 8 týždňov.

Hneď ako sa na diétu adaptujete glykogén (glukóza uložená vo vašich svaloch a pečeni) klesá, zadržiate nižší objem vody, zvyšujete svalovú výdrž a celková energetická hladina je vyššia ako predtým. Zároveň, ak sa vyhodíte z ketózy jedným príliš veľa sacharidov, vrátite sa ku ketóze oveľa skôr, ako keď ste na keto adaptovaní neboli. Okrem toho, akonáhle ste adaptovaní na keto, môžete vo všeobecnosti konzumovať až 50 gramov sacharidov denne a stále si udržiavať ketózu.

Tuky (mastné kyseliny)
a bielkoviny (aminokyseliny)
sú nevyhnutné pre prežitie.
Neexistuje žiadna taká vec
ako nevyhnutné sacharidy.
Jednoducho neexistuje.

ČO ROBIŤ, AK MÁTE CUKROVKU?

Ak máte cukrovku, diéta s nízkym obsahom sacharidov môže pre vás byť stále vhodná. Pri cukrovke typu 2 môže nastať zvrät vo vašom stave; u diabetikov typu 1 môže výrazne zlepšiť kontrolu hladiny cukru v krvi.

Vždy sa poraďte so svojím lekárom skôr, ako začnete s nízkosacharidovou diétou, najmä pri cukrovke typu 1, pretože ak užívate lieky, možno budete musieť ihneď znížiť vaše dávky. Váš lekár vám môže odporučiť skúšku diéty pod jeho dohľadom, aby bol schopný monitorovať hladinu glukózy v krvi a dávky inzulínu. Okrem toho v prípade cukrovky typu 1 by ste mali denne konzumovať viac ako 50 gramov sacharidov, aby ste predišli ketoacidóze.

Ketoacidóza je toxický metabolický stav, ktorý sa vyskytuje, keď organizmus nedokáže regulovať produkciu ketónu. Výsledkom je silná akumulácia keto kyselín, čo spôsobuje podstatné zníženie pH krvi, a tá sa stáva kyslejšou. Najbežnejšou príčinou ketoacidózy je cukrovka typu 1, dlhotrvajúci alkoholizmus a extrémne hladovanie, čo môže viesť k diabetickej ketoacidóze (DKA), respektíve alcoholickej ketoacidóze, ketoacidóze z hladovania. Ketoacidóza sa zriedka objavuje pre inú príčinu, ako je cukrovka typu 1.

Žiť s pomermi

Rovnako ako potravinová pyramída USDA, keto diéta je postavená na pomeroch. Je dôležité získať správnu rovnováhu medzi makroživinami, aby vaše telo malo potrebnú energiu a aby vo vašej strave nechýbali žiadne základné tuky alebo bielkoviny.

SKÚŠANIE KETÓZY

Keď prvýkrát začnete keto diétu a stravovanie sa jedlom s nízkym obsahom sacharidov, je dôležité vedieť, či a kedy ste v ketóze. Nielenže je to veľký posilňovač dôvery, ale testovanie vám umožňuje vedieť, že robíte veci správne alebo nesprávne a či je potrebné urobiť akékoľvek zmeny.

Jednoduchým testom je ovoňanie „keto-dychu“. Po niekoľkých dňoch si môžete všimnúť chuť, ktorá je trochu ovocná a trochu kyslá alebo dokonca kovová. Aký je dôvod? Keď je vaše telo v ketóze, vytvára ketónové telieska: acetón, kyselina acetyloctová a kyselina beta-hydroxymaslová. Obzvlášť acetón sa vylučuje močom a dychom, čo spôsobuje „keto-dych“. Táto zmena vône vášho dychu a chuť v ústach zvyčajne klesá po niekoľkých týždňoch.

Presnejší spôsob, ako to zistiť, je používanie ketónových močových testovacích prúžkov. Sú pomerne lacné a dokážu okamžite skontrolovať hladiny ketónu v moči. Môžete ich nájsť v balíčkoch po 100 za menej ako 9 eur online alebo vo väčšine lekární. Skúste si spraviť test ráno, niekoľko hodín po prebudení, pretože dehydratácia po spánku môže spôsobiť falošný pozitívny výsledok.

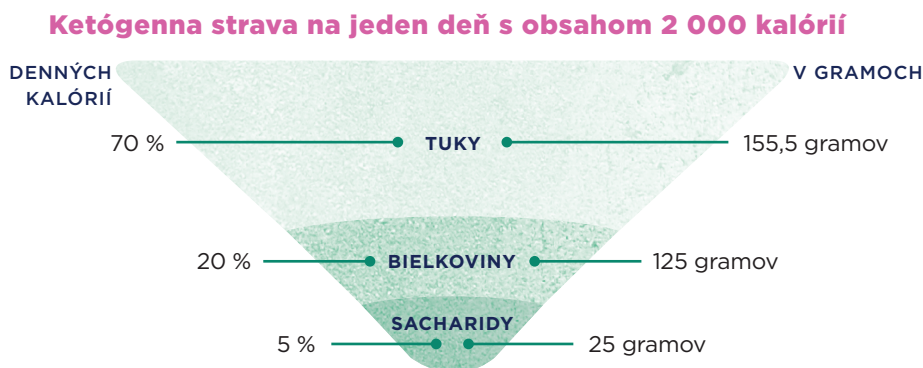
Najpresnejší test zahŕňa merač krvného ketónu. Tento typ testu je o niečo drahší, okolo 36 eur za merač, a od 4,50 eura za testovací prúžok. Výsledok je oveľa presnejší, pretože týmto spôsobom testujete priamo vašu krv. Pre výživovú ketózu by vaša hodnota mala byť medzi 0,5 a 5,0 milimetrami.

Dlhodobu nie je potrebné neustále kontrolovať hladinu ketónu. Počas niekoľkých týždňov budete vedieť, či jete správne a bude pre vás veľmi jednoduché zostať v ketóze.

Makroživiny sú to, čo tvorí naše potraviny. Sú to tuky, bielkoviny a sacharidy. Každý typ makroživín poskytuje určité množstvo energie (kalórií) na jeden spotrebovaný gram.

- Tuky poskytujú okolo 9 kalórií na gram
- Bielkoviny poskytujú asi 4 kalórie na gram
- Sacharidy poskytujú približne 4 kalórie na gram

Pri keto diéte by malo 65 až 75 percent kalórií, ktoré konzumujete, pochádzať z tukov. Asi 20 až 25 percent by malo pochádzať z bielkovín a zostávajúcich 5 percent zo sacharidov.



Tu sú rovnaké čísla rozdelené na priemerných 2000 kalórií prijímaných v dennej strave, v gramoch a percentách:

Majte na pamäti, že 2 000 kalórií je len príkladom – množstvo kalórií, ktoré konzumujete denne, by malo byť prispôbené vášmu telu, úrovni aktivity a cieľom.

Počet kalórií, ktoré by ste mali konzumovať, závisí na niekoľkých faktoroch, vrátane:

- Momentálnej telesnej hmotnosti (celková telesná hmotnosť mínus telesný tuk)
- Aktivity počas dňa (pracujete v kancelárii, obsluhujete stoly, súťažíte ako profesionálny športovec?)
- Tréningového režimu, ak áno:
 - Typ cvičenia (zdvíhanie číniek, kardio, alebo oboje)
 - Počet hodín počas týždňa pre každý typ



KETO KVOCIENT

BEZLEPKOVÉ
BEZ ORECHOV
DO 30 MINÚT

SYROVO-CESNAKOVÁ TRESKA

Porcie 4 / Čas prípravy: 15 minút / Čas varenia: 12 minút

Treska má takú pevnú a vhodnú konzistenciu a silnú chuť, že zvládne aj cesnak a syr v tomto recepte. Treska je jedna z najzdravších rýb, je plná výživných látok, ako je vitamín D a omega-3 nenasýtené mastné kyseliny. Divá treska chytená v Tichom oceáne na pobreží USA a Kanady má veľmi vysokú úroveň protizápalových výživných látok a antioxidantov a pomáha proti chorobám.

½ šálky syra Asiago

2 polievkové lyžice čerstvo vytlačenej
citrónovej šťavy

2 polievkové lyžice masla s izbovou
teplotou

2 čajové lyžičky očisteného
pretlačeného cesnaku

1 čajová lyžička nasekanej čerstvej
bazalky

1 čajová lyžička nasekaného čerstvého
oregana

1 čajová lyžička olivového oleja

1. Predhrejte rúru na 180 °C. Rozviňte papier na pečenie a odložte ho bokom.
2. Zmiešajte v malej miske syr Asiago, citrónovú šťavu, maslo, cesnak, bazalku a oregano.
3. Osušte filety suchými papierovými utierkami a uložte ich na papier na pečenie kožou smerom dolu. Natrite rovnomerne polevu medzi filety a rozotrite zo strany na stranu ryby pomocou noža alebo zadnej strany lyžice.
4. Pokropte rybu olivovým olejom a pečte ju, až kým obal dostane zlatistú farbu, približne 12 minút.
5. Podávajte.

NA PORCIU Kalórie: 357; Tuky: 28 g; Bielkoviny: 24 g; Sacharidy: 2 g;

Vláknina: 0 g; Čisté sacharidy: 2 g; Tuky 70 % Bielkoviny 28 % Sacharidy 2 %

KURA NA CITRÓNOVOM MASLE

Porcie 4 / Čas prípravy: 10 minút / Čas varenia: 40 minút



KETO KVOCIENT

BEZLEPKOVÉ
BEZ ORECHOV

Kura je v mnohých domácnostiach bežnou potravinou, pretože sa dobre kombinuje s ostatnými prísadami a jeho jemná chuť je obľúbená aj pre vyberavých jedákov. Ak vám to vaša peňaženka dovoľí, skúste si vo vašom obchode vybrať radšej kura, ktoré bolo odchované v ekologickom bio chove. Chutí lepšie ako z brojlerových veľkovýkrmní. Kura odchované v prírodných podmienkach obsahuje aj viac vitamínu A a omega-3 nenasýtených mastných kyselín.

4 stehná s kosťou a s kožou

Morská soľ

Čerstvo zomleté čierne korenie

2 polievkové lyžice masla, oddelené

2 čajové lyžičky očisteného

pomletého cesnaku

½ šálky bylinkového kuracieho vývaru
(strana 141)

½ šálky smotany na šľahanie

Šťava z ½ citróna

1. Predhrejete rúru na 200 °C.
2. Zľahka potrite kuracie stehná soľou a korením.
3. Položte panvicu do rúry na stredne vysokú teplotu a pridajte jednu polievkovú lyžicu masla.
4. Opečte kuracie stehná dozlatista z oboch strán, celkovo asi 6 minút. Vyberte stehná, položte na tanier a dajte bokom.
5. Pridajte zvyšnú polievkovú lyžicu masla a krátko opražte cesnak, aby bol priesvitný, asi 2 minúty.
6. Vyšľahajte kurací vývar, smotanu a citrónovú šťavu.
7. Uvedte omáčku do varu a potom dajte na panvicu naspäť kuracie stehná.
8. Dajte panvicu do rúry, zakryte a duste, kým sa kura neupečie, asi 30 minút.

DOBRE ZVÁŽTE Kuracie stehná sú často prehliadané popri populárnejších prsiach, ale sú chutnejšie a šťavnatejšie. Stehná sú lacnejšie ako kuracie prsia a sú rozumnou voľbou pre sporivých ľudí, minimálne raz týždenne.

NA PORCIU Kalórie: 294; Tuhy: 26 g; Bielkoviny: 12 g; Sacharidy: 4 g;
Vláknina: 1 g; Čisté sacharidy: 3 g; Tuhy 78 % Bielkoviny 17 % Sacharidy 5 %

Amy Ramos
Úvodné slovo Amanda C. Hughes

KOMPLETNÁ KETO DIÉTA PRE ZAČIATOČNÍKOV

Preklad: Alexandra Kurišová (strany 1 – 80), Juraj Maxon (strany 81 – 158)

Zodpovedná redaktorka: Zuzana Kullová

Jazyková korektúra: Mária Haraštová

Sadzba: Roman Horák

Tlač: NEOGRAFIA, a. s., Martin

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2019
v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika
Číslo publikácie 2 110

1. vydanie

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2019

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.


ALBATROS MEDIA