

Ako sa dostanem do stavu ketózy?



30. 3. 2021

Každý, kto sa zaujíma o chudnutie s keto diétou, sa už stretol s pojmom ketóza. Môže sa zdať, že tento pojem je zahalený tajomstvom a dostať sa do neho je ťažké – opak je však pravdou. Čo je to a ako sa dostanete do stavu ketózy?

□

Ketóza je prirodzený fyziologický stav nášho organizmu, pri ktorom sa vytvárajú ketolátky a naštartuje sa tak spaľovanie tukov. Tento proces prvýkrát pomenoval „otec lieku na chudnutie“ harvardský profesor George L. Blackburn, ktorý pri svojich výskumoch zisťoval, akými spôsobmi spaľuje organizmus uložené tuky. Naše telo si z minulosti uchováva „záložný“ proces výroby energie, ktorý v dobách, kedy po celý rok nebol dostatočný prísun sacharidov a tukov, pomáhal našim predkom prečkať napríklad náročnejšie zimné obdobie. Znížením sacharidov v strave sa aktivuje ketóza, pri ktorej vznikajú štiepením tukových zásob ketolátky, ktoré slúžia ako záložný zdroj energie.

Pri správnom pomere cukrov, tukov a bielkovín v strave sa do stavu ketózy dostanete už po 2 – 3 dňoch keto diéty. Ketóza pomáha s redukciou podkožného a útrobného tuku, má pozitívny vplyv na úpravu hladiny cholesterolu a slúži ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení. Je účinná aj ako prevencia a liečba cukrovky, pretože počas ketózy dochádza k zníženiu produkcie inzulínu. Inzulín je zodpovedný za chute na sladké, preto vás počas ketózy nebude maškrtná takmer vôbec trápiť. Ketóza je skvelá aj pre detoxikáciu tela, pretože počas nej telo spaľuje a vylučuje usadené toxické látky.

Tou najväčšou výhodou keto diéty je fakt, že budete chudnúť predovšetkým tukové zásoby, zatiaľ čo svalová hmota zostane zachovaná. Ketolátky štiepia prevažne tukové tkanivo a špeciálne proteínové jedlá dodávajú telu dostatok bielkovín, ktoré tvoria výživu svalov. Vďaka celkovému rozdeleniu keto diéty na tri po sebe nasledujúce fázy, pri ktorých postupne zaraďujete do jedálnečky „normálne“ jedlá, predchádzate jo-

jo efektu. Pri dlhodobom dodržiavaní zdravých stravovacích návykov dokážete nielen schudnúť, ale svoju vysnívanú váhu si taktiež udržať.

Bohužiaľ sa veľmi často stáva, že si ľudia naordinujú keto diétu „na vlastnú päsť“ a pokúšajú sa ju dodržiavať v domácich podmienkach, avšak neodhadnú správne pomery zložiek potravín a nielen, že sa do stavu ketózy nedostanú, zároveň nedodávajú telu všetky esenciálne živiny. V niektorých prípadoch dochádza k nadmernej konzumácii bielkovín, čo môže viesť k preťaženiu obličiek. Preto odporúčame radšej neriskovať vlastné zdravie a vyskúšať diétne programy pripravené na mieru. Práve individualita našich diétnych programov je kľúčom k postave snov – je totiž potrebné prihliadnuť na pohlavie, vek, aktuálnu váhu i cieľ v chudnutí. To, čo funguje vašim priateľom, nemusí fungovať aj vám.