

Alkohol pri keto diéte. Môžete trošku, alebo máte zákaz?



29. 12. 2022

Čo si dať na pitie počas diéty, aby ste neurobili krok vedľa? Čakajú vás oslavy konca roka, rodinné stretnutia, či firemná párty, ale vy ste na diéte? Neviete, či si môžete dať „aspoň za pohárik“, alebo do seba pre istotu liať len nealko nápoje? Myslíte si, že najlepšie urobíte, keď budete piť len čistú vodu?

Na všetky tieto otázky sme sa pýtali našej skvelej diétnej poradkyne Šárky.

Šárka, prečo je vlastne alkohol pri diéte nežiaduce?

Energetická hodnota alkoholu je približne 20 kJ na jeden gram. Jeho významným negatívom je obsah tzv. prázdnych kalórií. Týmto nemyslíme len „nulové kalórie“, ale kalórie s nulovou, teda „prázdnu“, výživovou hodnotou.

Alkohol je v tele metabolizovaný prednostne. Následne dochádza k využitiu ďalších nutričov z potravy, ktorých spaľovanie však alkohol blokuje. Vplyvom kalorickej prevahy v dôsledku konzumácie alkoholu je predpoklad, že sa energia z potravy uloží vo forme tuku. Metabolizmus tukov je naviazaný na črevá, kde musí najskôr dôjsť k odbúraniu alkoholu, čím sa odkladá spaľovanie tukov.

Odbúravanie alkoholu prebieha najmä v črevách, kedy sa veľmi malé množstvo vylučuje močom, pľúcami a pokožkou. Podľa množstva skonzumovaného alkoholu a jeho koncentrácie v krvi je nastavená aj dĺžka jeho odbúravania, ktorá sa pohybuje v rade niekoľkých hodín.

Je to jediné riziko konzumácie alkoholu počas diéty, alebo sú tu aj ďalšie negatívne faktory?

Samozrejme, sú tu aj ďalšie. Okrem iného ide aj o stratu zábran a kontroly, ďalej podpora chuti k jedlu, čo vedie ku konzumácii nevhodných jedál bohatých na sacharidy a tuk. V dôsledku toho vzniká nadprodukcia hormónu inzulínu, ktorý nadbytok glukózy v krvi mení na tuky a urýchľuje ich ukladanie.

Nasledujúci deň, väčšinou vplyvom opice, často odložíte plánované fyzické a športové aktivity. Deň prežijete s veľmi nízkym energetickým výdajom a prebytok energie z konzumácie alkoholu z predchádzajúceho večera a noci nijako nespracujete, takže dochádza k postupnému ukladaniu nadbytočných kalórií do rezerv.

Prečo je vlastne zlé piť alkohol práve počas diéty? Nabúra nám alkohol ketózu? Čo ak mi aj po vypití alkoholu vychádza stále aktívny test na ketolátky?

V rámci ketogénnej diéty pri odbúravaní alkoholu v črevách dochádza k odloženiu štiepenia vlastnej tukovej zásoby za tvorby ketolátok. Tým sa redukčný proces presúva až na obdobie, keď sa črevá zbavia toxínov z alkoholu a efektívna váhová redukcia je tým pozastavená.

Pri odbúravaní alkoholu sa v črevách acetaldehyd metabolizuje na vedľajší produkt acetát, čo je jedna z foriem ketónov. **Pri odbúravaní alkoholu vznikajú tak aj „falošné“ ketóny. Z tohto dôvodu po konzumácii alkoholu je stále aktívny aj test na ketolátky**, ktoré už nepochádzajú zo štiepenia vašej tukovej zásoby, ale z alkoholu.

Ak nebudete v ketóze pod vplyvom alkoholických nápojov, zastavíte tak tvorbu ketolátok a to buď vysokým príjmom sacharidov alebo oddialením tohto procesu vplyvom odbúrania alkoholu. Je potom pravdepodobné, že potrebný energetický deficit začne využívať telo na metabolizovanie svalových vlákien s následným úbytkom svalovej hmoty. To je v rámci udržania svalovej hmoty pri diéte nežiadúce.

Čo teda piť na oslavách a večierkoch pri diéte? Máme byť len „o vode“, alebo si môžeme dať pohár nejakého dobrého alkoholu?

Značne nevhodné sú sacharidové alkoholické nápoje ako je napr. pivo alebo sladké alkoholické koktejly obsahujúce jednoduché cukry. Tie telo rýchlo využije pre darovanie aktuálneho energetického deficitu a nadbytok glukózy je potom premenený za pomoci hormónu inzulínu opäť na tuk. Teda v spočítané, zrátané, stále ten rovnaký princíp, jednoducho prijímame veľké množstvo kalórií.

Počas diéty nie je alkohol ani na oslave tabu. Je to ok, ale len vo veľmi obmedzenom množstve. Odporúčame siahnuť po alkohole s nižším obsahom sacharidov, ako je napríklad suché víno, prosecco dry či nízko sacharidové pívá v množstve cca. 2 dl. Naopak, si skúste pridať do pohára s vodou plátok uhorky alebo bylinky. Môžete taktiež [skúsiť svieži proteinový nápoj](#), ktorý si ľahko namiešate aj v reštaurácii. Alebo vyskúšajte nealkoholický koktejl, ktorý si necháte namiešať bez akéhokoľvek pridaného cukru.

Názorné príklady energetických hodnôt alkoholických nápojov

Nápoj	Obsah alkoholu	Merná jednotka	Energetická hodnota (na mernú jednotku)	Energetická hodnota (100 ml)
rum	35 %	0,04 l	339 kJ	848 kJ
tuzemák	40 %	0,04 l	369 kJ	922 kJ
vodka veľký panák	40 %	0,04 l	370 kJ	926 kJ

whisky	40 %	0,04 l	418 kJ	1 046 kJ
vaječný likér	16 %	0,04 l	476 kJ	1 190 kJ
malé pivo 10°	3,5 %	0,33 l	511 kJ	155 kJ
smotanový likér	17 %	0,04 l	544 kJ	1 361 kJ
víno biele polosuché	12 %	0,2 l	560 kJ	280 kJ
malé pivo 12°	5 %	0,33 l	653 kJ	198 kJ
veľké pivo 10°	3,5 %	0,5 l	775 kJ	155 kJ
veľké pivo 12°	5 %	0,5 l	990 kJ	198 kJ

Zdroj: <https://www.pijisrozumem.cz/energeticka-hodnota-alkoholu/>

V Prodiētix diēte sú alkoholické nápoje v striedmej konzumácii povolené od 2. fázy diēty.

Víno:

Môžete si ho dopriať len suché, a to od 2. fázy diēty, v množstve 150 ml max. 2x do týždňa.

Prosecco (dry, extra dry), Bohemia sekt (brut):

Je možné konzumovať od 2. fázy diēty v množstve 150 ml 2x do týždňa.

Pivo:

Je možná konzumácia nízkosacharidoveho variantu, ako je Gambrinus Dry alebo Staropramen Děčko v množstve 150 ml 2x do týždňa.

Pozn.:

V rámci jedného dňa je povolené buď víno, pivo alebo Prosecco a Bohemia sekt (brut), nie ich kombinácia.

Ďakujeme Šárca za jej tipy a vám všetkým prajeme, aby ste si oslavy užili bez stresu a zbytočných obáv. Stresové hormóny ovplyvňujú proces chudnutia, a tak sa jednoducho dajte do pokoja. Dali ste si pivo navyše? Inú počítajte s tým, že sa chudnutie trošku spomalí. Ale smiech, radosť a potešenie s priateľmi za to stojí. Hlavne na druhý deň veľa pite a vráťte sa s diétou späť tam, kde ste skončili.

Tak CHEERS! SALUT! NA ZDRAVIE