

Keto diéta vs. low carb stravovanie.



11. 1. 2023

Premýšľate, aká diéta by pre vás mohla byť tá pravá, ale mnoho rôznych názvov a druhov vám výber komplikuje? Často sa pod rôznymi názvami ukrývajú rovnaké alebo veľmi podobné diéty. K tým, ktoré sa najviac pletú, patrí keto diéta a low carb stravovanie. Prezradíme vám, aké sú medzi nimi rozdiely a čo majú naopak spoločné.

Keto diéta

S keto diétou sa často stretnete aj pod názvami ketónová, bielkovinová či proteínová. Táto diéta mnohých mien využíva na chudnutie prirodzeného fyziologického stavu „ketózy“, ktorý v tele nastáva pri znížení množstva sacharidov v strave. S týmto stavom sa naši predkovia stretávali v minulosti napríklad počas zimného obdobia, a preto si ľudský organizmus vytvoril „záložný“ spôsob vytvárania energie. Počas ketózy sa tvoria takzvané ketolátky, ktoré pri Prodiētix diéte vznikajú štiepením vlastných tukových zásob a telo ich využíva ako hlavný zdroj energie. Vďaka tomu, že pri ketóze miznú zásoby tuku po celom tele rovnomerne, stáva sa chudnutie efektívnym.

Tradičná ketodiéta

Vedecké výskumy preukázali, že na dosiahnutie stavu ketózy je nutné jesť menej ako 50 gramov sacharidov za deň. Za ideálny je pri keto diéte považovaný príjem okolo 20 gramov sacharidov denne. Minimálne množstvo sacharidov v jedálničku logicky znamená, že zostáva väčší priestor pre ďalšie dve makroživiny, teda bielkoviny a tuky.

Žiadny ideálny pomer jednotlivých makronutrientov pri keto diéte neexistuje. Najčastejšie sa však odporúča čerpať 70 – 80 % denného kalorického príjmu z tukov, 10 – 20 % z bielkovín a zvyšných 5 – 10 % zo sacharidov.

Oproti iným druhom nízkosacharidových diét je v tej ketónovej príjem bielkovín relatívne malý. Je to preto, že aminokyseliny v bielkovinách môžu byť premenené na glukózu, čo by bránilo dosiahnutiu stavu ketózy.

Prodietix ketodiéta

Aby bol redukčný efekt rýchlejší a telo spaľovalo najmä vlastné tukové zásoby, využíva Prodietix keto diétu nízkotukového príjmu. Zároveň je nastavené optimálne množstvo bielkovín, podobné s odporúčaním pre bežný racionálny jedálniček. **Pre efektívny spôsob chudnutia sú počas diéty využívané Prodietix jedlá obsahujúce viac zdroje bielkovinové izoláty,** ktoré majú dobrú vstrebateľnosť a využiteľnosť, čo najmä v 1. a 2. fáze diéty prináša veľmi dobré výsledky vo váhovej redukcii.

Predpokladom úspešného chudnutia s Prodietix keto diétou je dodržanie na mieru zvoleného diétného programu a jeho zásad, ku ktorým patrí pravidelnosť v jedlách, pitný režim, konzumácia zeleniny a ďalšie. Vďaka vopred stanovenému príjmu živín vám odpadajú starosti s vlastnou snahou o nastavenie diéty. Keto jedlá navyše obsahujú optimálne množstvo bielkovín, vďaka čomu nedochádza počas chudnutia k strate svalovej hmoty.

Keto diétu odporúčajú aj lekári, pretože so sebou prináša mnoho benefitov pre zdravie. Je veľmi prospešná ľuďom s metabolickým syndrómom, ako je obezita, vysoký tlak a cholesterol či cukrovka II. typu. Keto diéta tiež prispieva k zníženiu inzulínovej rezistencie. V prípade zdravotných obmedzení je plán držať keto diétu vždy vhodné konzultovať s ošetrojúcim lekárom.

Low carb diéta

Low carb alebo nízkosacharidová diéta s jasnou definíciou neexistuje. Veľmi často sa pod týmto označením ukrývajú rôzne typy diét vrátane keto diéty. Najčastejšie sú pri low carb diétach živiny nastavené na hornú hranicu optimálneho príjmu bielkovín, stredné množstvo tukov a ľahší deficit sacharidov, ktorý nie je znížený na hodnoty keto diéty, ale je o niečo nižší ako pri klasickej redukčnej diéte. Pri low carb diéte sú využívané ako zdroj energie všetky živiny, ako primárny zdroj energie predovšetkým tuky. Ak sú počas diéty sacharidy v ľahšom deficite, udržiava sa tak aj nižšia hladina inzulínu, čo zabraňuje metabolizmu a ukladaniu nadbytku sacharidov ako tukových zásob a lepšie sa tak využíva kalorický deficit.

Množstvo sacharidov by pri low carb diéte malo byť nastavené individuálne. Hlavným faktorom, ktorý toto množstvo ovplyvňuje, je aktívna telesná hmotnosť jedinca, vychádzajúca z jeho výšky a tiež podielu svalstva, ktoré spravidla tvoria 60 % telesnej hmotnosti a ktoré je možné v priebehu života vybudovať do väčšieho percentuálneho zastúpenia, čo navyše podiel aktívnej hmotnosti.

Vyšší jedinci budú mať pre určitý podiel sacharidov väčšiu toleranciu ako ľudia menšieho vzrastu. Napríklad malá žena s rovnakým nastavením sacharidov môže byť v stredne alebo vysoko sacharidovom režime, oproti tomu stredne vysoký muž môže byť v nízkosacharidovom režime. Vyšší muž sa môže nachádzať aj v slabšej ketóze. Low-carb stravovanie je vhodné aj po absolvovaní keto diéty ako forma kontroly dobrej životosprávy a stravovania.

Oproti keto diéte, ktorá je zameraná na rýchly váhový úbytok, je low carb diéta vhodnejšia pre udržanie váhy aj prípadné chudnutie, ktoré je však pozvoľnejšie. Ako výhodu je možné uviesť väčšiu pestrosť a benevolenciu v potravinách, dopriať si môžete ako ovocie, tak viac sacharidovú zeleninu. Pri low carb diéte je možné tiež zaradiť šport vo väčšej početnosti i rozmanitosti a popri aeróbnych aktivitách voliť aj silovejšie tréningy.