Keto, ketogénna diéta, ketóza. Vyznáte sa v tom?

5. 6. 2023

O ketónovej diéte ste už počuli určite všetci. Ak sa zaujímate o zdravé stravovanie a trendy vo výžive, viete o nej aspoň minimum. Jej účinky si nemôže vynachváliť mnoho známych osobností a odporúča ju aj čoraz viac lekárov a zdravotníkov. Aká je ale realita? Pomôže vám keto diéta dlhodobo schudnúť a dodá vášmu telu všetko, čo potrebuje? Jej podstata spočíva vo výraznej redukcii sacharidov, kedy sa telo dostáva do tzv. ketózy. Okrem prínosu v podobe rýchleho chudnutia má ketóza aj ďalšie výhody pre ľudské zdravie, vrátane napríklad zníženia početnosti epileptických záchvatov u detí. Pozrite sa na zopár tvrdení, ktoré vám pomôžu sa lepšie zorientovať.

Je potrebné vyradiť všetko sladké!

To nie je tak úplne pravda. Telo sacharidy potrebuje, ale aj to má svoje obmedzenia. Ak chcete veľmi rýchlo schudnúť, nemôže vám iba samotné vyradenie sladkostí. Je to však jeden z potrebných krokov vedúcich ku zníženiu váhy a dosiahnutiu vysnívanej postavy. To je jednoduchá rovnica, ktorú nemožno obísť. Rozhodne by ste ale nemali hladovať, alebo bez premýšľania striktne obmedziť svoj doterajší jedálniček. Jediné, čo by ste možno dosiahli je spomalenie metabolizmu, prípadne návštevu obávaného jojo efektu. Ak chcete tomuto nechcenému kamarátovi dať zbohom ešte predtým, ako sa zjaví a narobí s vaším telom šarapatu, musíte prepnúť organizmus do ketózy. Ak chcete organizmus prepnúť do ketózy, musíte jesť menej ako 50 gramov sacharidov denne. U niektorých ľudí je dokonca potrebné znížiť denný príjem sacharidov až k hranici 20 gramov denne, aby sa telo preplo na odbúravanie tukov. Vždy to záleží od každého jednotlivca. Ak si neviete rady, zverte sa do rúk výživového odborníka, ktorý vám diétny program zostaví podľa potrieb.

Ohrozujete svoje zdravie

Pre bežného človeka, ktorý sa výživou nezaoberá, je potrebné si vybrať odborne zostavenú ketónovú diétu, zloženú z potravín určených práve pre tento druh stravovania. Tieto potraviny obsahujú všetko potrebné, ako je optimálne množstvo vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a bielkovín. Neohrozíte tak svoje zdravie nesprávne zostavenou diétou a máte istotu, že výsledok sa dostaví. Okrem toho môže keto diéta pomôcť aj pri zdravotných problémoch, ako je epilepsia, neurologické problémy, cukrovka druhého typu, ochorenia srdca v dôsledku priaznivého vplyvu keto diéty na hladinu cholesterolu i krvný tlak. Na druhej strane

môžete pri ketóze pociťovať žalúdočnú nevoľnosť, bolesti hlavy (keto chrípka), únavu, dokonca zápach z úst, zápchu či dehydratáciu. Preto je veľmi dôležité pri tomto type stravovania, aby ste dodržiavali dostatočný prísun tekutín. Ketóza prináša telu výhody, ktoré stoja za to. Avšak skôr, ako sa do ketogénnej diéty pustíte, zaistite si čo najviac informácií, dbajte na správne zostavenie jedálnička a berte do úvahy aj prípadné riziká. Medzi pozitíva ketózy patrí zníženie príjmu sacharidov pod hranicu, kedy sa metabolizmus prepína na ketolátky, môže mať pozitívny vplyv na rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení, akými sú hladina triglyceridov v krvi, celkový cholesterol a HDL cholesterol, zároveň môže ketogénna diéta u niektorých diabetikov zlepšiť citlivosť na inzulín a existujú aj určité dôkazy o tom, že ketóza a ketogénna diéta môžu prispievať k zmierneniu prejavov akné.

Počas diéty budem hladovať

Ak teraz uvažujete nad tým, že by ste keto diétu vyskúšali, zamyslite sa nad svojím aktuálnym zdravotným stavom a zvyklosťami. Základom keto diéty je nízky príjem sacharidov, ktorý niekomu nerobí problémy, ale niekto bez dostatku cukru v krvi jednoducho fungovať nemôže. Veľkou výhodou ketónovej diéty je, že nie ste hladní a pociťujete dostatok energie. Všetci chceme poznať najrýchlejší spôsob, ako dosiahnuť ketózu. Ak uprednostníte rýchle riešenie, riskujete ako reakciu vášho tela pocit hladu, budete sa cítiť hrozne a nakoniec v tomto spôsobe stravovania zlyháte. Ak je váš príjem sacharidov príliš vysoký, výroba ketónov sa preruší a vy sa ocitnete mimo ketózy. Ak nie ste v ketóze, budete potrebovať asi 120 gramov sacharidov, aby váš mozog a telo boli správne zásobené. Snažte sa nestagnovať v zóne 30 – 120 gramov, pretože by ste si rapídne krátili ketóny aj sacharidy, čo vás môže posunúť priamo do režimu hladovania. Akonáhle ste adaptovaní na tuky, môžete potom začať znižovať kalórie bez toho, aby váš mozog podliehal panike a vyvolával hladové reakcie.

Nebudem vedieť, koľko čoho si mám dať a v akom poradí.

Ak sa rozhodnete pre Prodietix jedlá, ktoré sú zostavené presne podľa princípov keto diéty, rozhodne neobanujete. Porcie sú balené jednotlivo, nemusíte pracne merať ich množstvo a majú takmer rovnakú nutričnú hodnotu, takže si môžete vybrať podľa svojej chuti alebo možností prípravy počas dňa. V kuchyni strávite maximálne dve minúty a niekedy ani kuchyňu nepotrebujete. Stačí vám len šejker alebo nádoba, kde si porciu zmiešate. Napríklad, ak si zo širokej ponuky vyberiete nápoje alebo proteínové tyčinky.Jedlá Prodietix sa dajú meniť, kombinovať, podľa toho, v ktorej fáze diéty sa nachádzate. V jednotlivých fázach diéty zistíte, ktoré povolené potraviny a zeleninu môžete konzumovať. Vyskúšajte si pripraviť jedlo vopred, aby ste predišli náletom na chladničku. Naučíte sa inak stravovať, pravidelne a zdravo sa stravovať. Časom si na nový štýl varenia zvyknete a naučíte sa správne kombinovať. Samozrejme môžete zostať aj pri jedlách Prodietix, ale doplníte ich bežnou stravou. Všetko s mierou a hlavne, kontrolujte si nutričné hodnoty jedál a nezabúdajte na čerstvú zeleninu, orechy a semienka. Ak potrebujete inšpiráciu, pozrite si naše recepty.

Na koniec teda môžeme povedať, že ketóza je pre zdravých ľudí bezpečná, ale možno nebude vyhovovať každému. Najdôležitejšie aj tak je, aby ste počúvali svoje telo.