

KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA DLA KAŻDEGO



KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA DLA KAŻDEGO

Źródłowy przewodnik życia
w zgodzie z keto

AMY RAMOS

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zielińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-

Tytuł oryginału: *The Complete Ketogenic Diet for Beginners:
Your Essential Guide to Living the Keto Lifestyle*

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California
Fotografie © Shannon Douglas

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one
jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne
lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program
poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej
książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej
odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania
zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

Przedmowa 7

Wstęp 9

CZĘŚĆ PIERWSZA KETOGENICZNY STYL ŻYCIA

ROZDZIAŁ PIERWSZY Mało węglowodanów, dużo tłuszczów 15

ROZDZIAŁ DRUGI Keto w pięciu krokach 27

CZĘŚĆ DRUGA 14 DNIOWY PLAN POSIŁKÓW

Tydzień pierwszy – plan posiłków i lista zakupów 44

Tydzień drugi – plan posiłków i lista zakupów 48

CZĘŚĆ TRZECIA PRZEPISY

ROZDZIAŁ TRZECI KOKTAJLE I ŚNIADANIA 55

ROZDZIAŁ CZWARTY PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI 67

ROZDZIAŁ PIĄTY RYBY I DRÓB 79

ROZDZIAŁ SZÓSTY DANIA MIĘSNE 97

ROZDZIAŁ SIÓDMY DANIA WARZYWNE I PRZYSTAWKI 111

ROZDZIAŁ ÓSMY Desery 123

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Podstawowe produkty 135

Jedzenie Poza Domem – Porady 149

Parczywa Dwunastka i Czysta Piętnastka 151

Tabele Konwersji Jednostek Miary 152

Źródła 153

Referencje 155

PRZEDMOWA

MOJA RODZINA POCHODZI Z WŁOCH I ZAWSZE NATRZĄSA SIĘ ZE MNIE, ILEKROĆ NIE JEM CHLEBA DO OBIADU. „Przecież jest weekend!”, mówią. „Nikt nie jest na diecie w weekend”.

Dla jasności – dieta ketogeniczna nie wyłącza się na weekendy. Nie podbiera słodyczy z miseczki, kiedy tylko kalafor odwróci wzrok. Utrzymywanie ketozy jest zajęciem na pełen etat, ale kiedy przetrwasz odstawienie węglowodanów w pierwszym tygodniu, to będziesz tak naładowany energią, że z łatwością oprzesz się pokusom roztaczanym przez rumiane pączki i gładkie purée ziemniaczane.

Przez ostatnie dziesięć lat rozmawiałam z ludźmi z różnych środowisk, którzy są na diecie ketogenicznej. Chociaż ta dieta była nieformalnie stosowana w leczeniu padaczki od co najmniej 500 roku p.n.e., to społeczność medyczna zaleca ją dopiero od 1920 roku.* Najczęściej jednak, ludzie nawiązują ze mną kontakt z powodu wielu innych dolegliwości, a nie tylko epilepsji. Rozmawiałam z pacjentami stosującymi dietę ketogeniczną zgodnie z zaleceniami dietetyka w ośrodkach onkologicznych, a nawet spotkałam osoby, które korzystały z niej podczas walki z nerwicą i depresją. Ta dieta pomogła mi nie tylko zrzucić zbędne kilogramy ale też uporać się z przewlekłymi zawrotami głowy, które uniemożliwiły mi prowadzenie samochodu przez trzy lata.

Uważa się, że zaburzenia równowagi glukozy spowodowane spożywaniem diety bogatej w pieczywo, cukry, skrobie i makarony są szkodliwe dla mózgu, więc nic dziwnego, że glukoza zastępowana jest przez ketony. Dieta ketogeniczna może pomóc w przywróceniu dobrego funkcjonowania mózgu osobom cierpiącym na demencję i chorobę Alzheimera (zwaną również cukrzycą typu 3)** . Mózg, który nie jest na cukrowym haju, jest szczęśliwym mózgiem!

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828/>

Książka, którą właśnie czytasz, jest doskonałym przewodnikiem po diecie ketogenicznej, bez względu na to, ile kilogramów chcesz stracić i ile energii życiowej odzyskać.

Ileokroć decydujesz się na dietę, pomyśl o niej jako o przyjęciu zdrowszego trybu życia. Jednak nawet w społeczności ketogenicznej często można znaleźć fora i grupy na Facebooku pełne ketogenicznych fast foodów (Weź hamburgera z McDonalda, wyrzuć bułkę i zjedz samego kotleta. Juhuu! Keto-przyjazne danie!). W tej książce bardzo podoba mi się to, że autorka na pierwszym planie umieściła zdrowe składniki, nie popadając przy tym z snobizm. Ta dieta jest bogata w tłuszcz, dlatego więc nie wybrać zdrowych tłuszczów, które dają dodatkowe korzyści zdrowotne, takie jak olej kokosowy, ghee i awokado? Wysoko przetworzone tłuszcze, takie jak oleje warzywne czy sojowe, czas zostawić na lodzie.

Ponadto znajdziesz w tej książce konkretne wskazówki; na przykład jagody są świetne, ale nie powinieneś jeść bananów, ponieważ zawarta w nich ilość węglowodanów przekracza dzienne zapotrzebowanie. Rozdział 2 dotyczący wyposażenia kuchni, zawiera listę podstawowych urządzeń potrzebnych do przygotowywania wysmienitych ketogenicznych posiłków (zwłaszcza żeliwna patelnia!).

Przydatny jest też dział keto-przyjaznych alternatyw, ponieważ możesz nie wiedzieć, że szklanka mleka ma 13 węglowodanów netto, podczas gdy w niesłodzonym mleku migdałowym nie ma ich wcale (a jest tak samo smaczne!). Znam wielu ludzi, którzy zakładali, że na tej diecie można jeść ryż (to jest jak Paleo, prawda?) i trzeba im wyjaśnić, że ugotowany ryż ma 44 węglowodanów netto na szklankę. Kiedy im mówię, że chodzi o ograniczenie spożycia do mniej niż 20 węglowodanów netto, to są w szoku.

Jaka jest moja ulubiona część tej książki? To, że każdy przepis zawiera 6 węglowodanów! To jest właśnie taki rodzaj nieskomplikowanego keto, który popieram. Życzę ci dobrej zabawy z tą książką i ścieżką do ketogenicznego dobrego samopoczucia!

Amanda C. Hughes

Specjalistka od kuchni ketogenicznej na WickedStuffed.com

Autorka Keto Life i The Wicked Good Ketogenic Diet Cookbook

WSTĘP

Z TĄ KSIĄŻKĄ JAKO PRZEWODNIKIEM, możesz podobnie jak miliony osób, z łatwością dokonać skutecznej zmiany stylu życia. Możesz czuć się i wyglądać wspaniale, odżywiając się w sposób zdrowy, naturalny i smaczny. Twoje zdrowie umysłowe i fizyczne ulegnie poprawie i zdobędziesz zapas energii na całe dnie.

Aby odnieść sukces, musisz zrozumieć to jak działa twoje ciało i ta dieta.

Dieta niskotłuszczowa, niskokaloryczna, bezglutenowa, Atkinsa, Weight Watchers, South Beach... lista diet jest długa. Większość z nich wymaga głodzenia się, spożywania mdłych, mało inspirujących posiłków, dokładnego liczenia kalorii lub przechodzenia przez różne fazy indukcji. Głównym problemem związanym z tymi dietami jest to, że nie zawsze są zdrowe pod względem odżywczym a z pewnością nie są satysfakcjonujące. Po prostu nie są ani bezpieczne ani nie nadają się do długotrwałego stosowania. Nie są stylem życia.

Wspólnym elementem dla bardziej udanych diet jest redukcja produktów bogatych w węglowodany. Badania wykazują, że osoby na diecie nisko-węglowodanowej bez ograniczania kalorii, tracą więcej na wadze niż osoby, które stosują dietę nisko-tłuszczową, a także redukują kalorie. Ponadto, u osób na diecie nisko-węglowodanowej zaobserwowano większą poprawę w zakresie ważnych wskaźników zdrowia, takich jak poziom trójglicerydów, cukru we krwi, insuliny i nie tylko.

Wszystko sprowadza się do tego, jak działa twoje ciało. Kiedy jesz węglowodany, twoje ciało rozkłada je na glukozę – cukier prosty, który szybko i skutecznie podnosi poziom cukru we krwi. Następnie produkujesz insulinę, aby złagodzić ten skok poziomu cukru. Po latach tego cyklu twoje ciało musi produkować coraz więcej insuliny na raz, aby osiągnąć takie same wyniki. Możesz szybko nabawić się insuloodporności, która bardzo często prowadzi do stanu przedcukrzycowego, zespołu metabolicznego aż w końcu do cukrzycy typu 2.

Według danych Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (ADA) z 2012 r. więcej niż 1 na 3 dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma stan przedcukrzycowy a prawie 1 na 10 ma cukrzycę typu 2. Dane z Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC) pokazują, że od lat osiemdziesiątych liczba otyłych dorosłych w Stanach Zjednoczonych wzrosła z 15 procent do 35 procent wszystkich osób w wieku od 20 do 74 lat. Ten skok można przypisać jedynie zmianie diety na skalę krajową.

Amerykański Departament Rolnictwa (USDA) opublikował zasady zdrowego żywienia po raz pierwszy w 1980 r. Lista zaleceń obejmowała znaczne ograniczenie tłuszczów, olejów i słodczy oraz wykorzystanie węglowodanów jako podstawowego składnika diety. Wkrótce potem wydano Przewodnik Piramidy Żywności, gdzie węglowodany stanowiły podstawę piramidy. Zalecano spożywanie od 6 do 11 porcji węglowodanów oraz 2 do 4 porcji owoców (pełnych naturalnych cukrów) dziennie. Te wytyczne, były wykorzystywane przez dziesięciolecia jako podstawa biuletynów informacyjnych naczelnego lekarza, Centrum Zapobiegania Chorób i wielu innych organizacji rządowych.

Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne (ADA) promuje dziś spożywanie „zdrowych węglowodanów” przez cukrzyków, zamiast znacznego zredukowania ich udziału w diecie. Jeśli węglowodany są cukrami, a cukier ostatecznie powoduje wiele z tych chorób, to dlaczego ciągle słyszymy, że powinny być podstawą diety? Nie ma czegoś takiego jak niezbędne węglowodany. Twój organizm może wytworzyć glukozę, której potrzebuje, poprzez proces zwany glukoneogenezą, w którym to wątroba przekształca glicerol (pochodzący z tłuszczów) w glukozę.

Z drugiej strony, na pewno cię uczono, że nasycone i jednonienasycone tłuszcze powodują choroby serca, problemy z cholesterolem i wiele innych dolegliwości. W ostatnim dziesięcioleciu dziesiątki badań i liczne meta-badania (badania analizujące wyniki innych badań) przeprowadzone na ponad 900 000 osobach i oparte na prawie 100 różnych zestawach danych wykazały podobne wnioski: spożywanie nasyconych i jednonienasyconych tłuszczów nie wpływa na krótko jak i długoterminowe ryzyko chorób serca.

Większość tłuszczów jest dobra i niezbędna dla naszego zdrowia – dlatego niektóre z kwasów tłuszczowych nazywamy niezbędnymi, podobnie jak niezbędne są aminokwasy (białka). Tłuszcze są najbardziej wydajną

formą energii, a każdy gram zawiera około 9 kalorii. To ponad dwukrotnie więcej niż w przypadku węglowodanów i białek (mają po 4 kalorie na gram).

Kiedy jesz dużo tłuszczu i białka i znacznie redukujesz spożycie węglowodanów, twoje ciało dostosowuje się i zaczyna przekształcać tłuszcz i białko, a także tłuszcz, który zmagazynowałeś, w ciała ketonowe lub ketony, żeby uzyskać energię. Ten proces metaboliczny nazywa się ketozą. Stąd właśnie nazwa diety ketogenicznej.

Ta książka da ci to, czego potrzebujesz, aby z powodzeniem zastosować dietę ketogeniczną – proste gotowanie, odchudzanie i długofalowy sukces.

KETOGENICZNY STYL ŻYCIA

CZĘŚĆ PIERWSZA



ROZDZIAŁ 1

MAŁO WĘGLOWODANÓW, DUŻO TŁUSZCZÓW

DIETA UBOGA W WĘGLOWODANY I BOGATA

W TŁUSZCZ sprzyja utracie wagi. Co ważniejsze, według rosnącej liczby badań, pomaga zmniejszyć ryzyko cukrzycy, chorób serca, udaru mózgu, choroby Alzheimera, epilepsji i innych dolegliwości. Dieta ketogeniczna opiera się na świeżych, pełnowartościowych produktach, takich jak mięso, ryby, warzywa, zdrowe tłuszcze i oleje, a znacznie zmniejsza spożycie przetworzonych, poddaną obróbce chemicznej żywności. To dieta, którą możesz stosować przez długi czas z nieustającą przyjemnością. Cóż może być lepszego, niż dieta, która zachęca do jedzenia jajek z bekonem na śniadanie?

Badania konsekwentnie pokazują, że dieta ketogeniczna pomaga stracić na wadze, poprawić poziom energii w ciągu dnia i dłużej czuć się najedzonym. Uczucie sytości i podwyższenie poziomu energii jest spowodowane tym, że większość kalorii pochodzi z tłuszczu, który się wolno trawi i jest kalorycznie gęsty. W rezultacie, osoby na tej diecie spożywają zazwyczaj mniej kalorii, ponieważ są dłużej nasycone i nie odczuwają potrzeby częstego jedzenia lub jedzenia dużych porcji.

Węglowodany (cukry) powodują skoki poziomu glukozy we krwi, który wkrótce potem gwałtownie spada, a następnie wywołuje łaknienie węglowodanów. Cykl ten wywołuje powtarzające się skoki poziomu insuliny i ostatecznie może prowadzić do stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2

Dlaczego keto?

Kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, twoje ciało skutecznie spala tłuszcz aby uzyskać energią. To świetna sprawa z wielu powodów, a jednym

z nich jest fakt, że tłuszcz zawiera ponad dwa razy tyle kalorii co węglowodany, więc można jeść mniejsze porcje każdego dnia. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz (właśnie ten, którego chcesz się pozbyć), co prowadzi do dalszego spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu umożliwia utrzymanie stałego poziomu energii, nie występują skoki poziomu glukozy we krwi, więc nie doświadczamy takich przypływów i odpływów energii jak w przypadku spożywania dużych ilości węglowodanów. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej.

Poza tymi korzyściami, długoterminowa dieta ketogeniczna skutkuje także:

- utratą wagi (zwłaszcza tłuszczu)
- obniżeniem poziomu cukru we krwi i zmniejszeniem insuloodporności (przeważnie następuje odwrócenie stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2)
- obniżeniem poziomu trójglicerydów
- obniżeniem ciśnienia krwi
- unormowaniem poziomu cholesterolu, zarówno HDL (dobrego) jak i LDL (złego)
- poprawą sprawności umysłowej

Wchodzenie w ketozę

Jeśli spożywasz dużo węglowodanów, to twój organizm jest w metabolicznym stanie zwanym glikolizą, co oznacza po prostu, że większość energii wykorzystanej przez twój organizm pochodzi z glukozy we krwi.

W tym stanie, po każdym posiłku poziom glukozy we krwi skacze, podnosząc też poziom insuliny, co sprzyja magazynowaniu tłuszczu a jednocześnie blokuje wyzwalamie tłuszczu z tkanki w której jest przechowywany.

Z kolei dieta uboga w węglowodany a bogata w tłuszcz, wprowadza organizm w metaboliczny stan ketozy. Organizm rozkłada tłuszcz na ciała ketonowe (ketony) i wykorzystuje je jako główne źródło energii. W stanie ketozy, twoje ciało aktywnie spala tłuszcz dla energii a rezerwy tłuszczu są nieustannie wyzwalamie i konsumowane. To naturalny stan – ilekroć przez kilka dni ograniczysz spożycie węglowodanów, to twój organizm przestawi się na ten tryb.

WSPARCIE DLA TWOJEGO NOWEGO STYLU ŻYCIA

Gdy rozpoczynasz dietę ketogeniczną, ważne jest, aby twoi najbliżsi przyjaciele i członkowie rodziny wiedzieli, że poważnie o tym myślisz i znali listę produktów, których unikasz. Pomoże to podczas spotkań lub wyjść. Na początku możesz napotkać opór, a to absolutnie normalne. Dieta wysokowęglowodanowa i niskotłuszczowa jest standardem w życiu większości ludzi, a keto to całkowity przełom. Po prostu skup się na sobie i własnych postępach. Wkrótce twoja energia, utrata zbędnych kilogramów i ogólne pozytywne nastawienie zaciekawia nawet największych sceptyków.

Doskonałym miejscem wsparcia na początek jest wątek o keto na reddit.com: www.reddit.com/r/keto. Znajdziesz tam setki tysięcy innych ketomaniaków z całego świata, którzy piszą o swoich doświadczeniach i postępach, i wspierają się nawzajem podczas tej podróży.

Większość komórek w twoim ciele używa ketonów i glukozy jako paliwa. Niektóre komórki, na przykład mózgowe mogą przyjmować tylko glukozę. Dla nich właśnie wątroba przekształca glicerol ze spożytych tłuszczów w glukozę w procesie glukoneogenezy.

Głównym celem diety ketogenicznej jest utrzymywanie ketozy żywieniowej przez cały czas. Dla tych, którzy dopiero zaczynają, pełne przystosowanie do keto zazwyczaj trwa od czterech do ośmiu tygodni.

Kiedy już twój organizm się przystosuje, poziom glikogenu (glukozy przechowywanej w twoich mięśniach i wątrobie) spada, zmniejsza się też ilość zmagazynowanej w ciele wody, rośnie wytrzymałość mięśni, a ogólny poziom energii jest wyższy niż wcześniej. Ponadto, jeśli wypadniesz z ketozy, jedząc zbyt dużo węglowodanów, powrócisz do niej znacznie wcześniej niż wtedy, gdy nie byłeś do niej przystosowany. Poza tym, po dostosowaniu do keto, będziesz mógł zazwyczaj spożywać do 50 gramów węglowodanów dziennie i nadal utrzymywać ketozę.

Tłuszcze (kwasy tłuszczowe) i białka (aminokwasy) są niezbędne do życia. Nie ma jednak czegoś takiego jak niezbędne węglowodany – po prostu nie istnieją.

CO ZROBIĆ, JEŚLI MASZ CUKRZYCĘ

Jeśli masz cukrzycę, to dieta o niskiej zawartości węglowodanów może być dla ciebie skuteczna. W przypadku cukrzycy typu 2 może doprowadzić do cofnięcia się objawów, a u chorych na cukrzycę typu 1 znacznie ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi.

Zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem diety nisko-węglowodanowej, szczególnie w przypadku cukrzycy typu 1, ponieważ jeśli pacjent przyjmuje leki, konieczne może być natychmiastowe zmniejszenie dawek. Lekarz może zalecić przeprowadzenie próby pod nadzorem, aby mógł monitorować stężenie glukozy we krwi i dawki insuliny. Dodatkowo, w przypadku cukrzycy typu 1 należy spożywać ponad 50 gramów węglowodanów dziennie, aby zapobiec kwasicy ketonowej.

Kwasica ketonowa jest toksycznym stanem metabolicznym, który występuje, gdy organizm nie reguluje produkcji ketonów. Rezultatem jest akumulacja ketokwasów, co powoduje znaczne obniżenie pH krwi, przez co krew jest bardziej kwaśna. Najczęstsze przyczyny kwasicy ketonowej to cukrzyca typu 1, długotrwały alkoholizm i skrajne niedożywienie, które mogą doprowadzić odpowiednio do kwasicy ketonowej cukrzycowej, alkoholowej i głodowej

Poniższa tabelka zawiera zawartość węglowodanów w spożywanych często produktach (tłuszcze, ryby, drób i mięso nie zawierają węglowodanów):

PRODUKT	PORCJA	WĘGLOWODANY (GRAMY)	KALORIE
ZIEMNIAK	1 duży, pieczony bez dodatków	56	283
RYŻ	1 szklanka, biały lub brązowy	50	223
OWSIANKA	1 szklanka, sucha	49	339
FASOLA PINTO	1 szklanka	45	245
BAJGIEL	1 cały	44	245
JOGURT	1 szklanka, smak owocowy, o obniżonej zawartości tłuszczu	42	225

PRODUKT	PORCJA	WĘGLOWODANY (GRAMY)	KALORIE
KUKURYDZA (GOTOWANA)	1 szklanka	41	177
SPAGHETTI	1 szklanka	40	221
PIZZA	1 kawałek, z serem	39	290
SOK JABŁKOWY	1 szklanka	28	113
BATAT	1 duży	28	118
SOK POMARAŃCZOWY	1 szklanka	26	112
MUFFINKA	1 cała	25	130
WAFEL	1 (o średnicy 18 cm)	25	218
BANAN	1 średni	24	105
JABŁKO	1 średnie	21	81
PŁATKI ŚNIADANIOWE, GOTOWE	1 szklanka	18	103
NALEŚNIK	1 (o średnicy 12 cm)	15	90
MLEKO	1 szklanka	12	103
CHLEB	1 kromka, biały	12	66
ZIELONY GROSZEK	1/2 szklanki	12	63
TRUSKAWKI	1 szklanka	11	45
OGÓREK	1 (ok 20 cm)	9	47

PRODUKT	PORCJA	WĘGLOWODANY (GRAMY)	KALORIE
ŻÓŁTA CEBULA	1 średnia	8	44
BROKUŁ	1 główka	6	51
CUKINIA	1 średnia	4	33
MARCHEWKA	1 średnia	4	25
POMIDOR	1 średni	3	22
PIECZARKI	1 szklanka	2	15
JAJO	1 duże	0,6	78
SZPINAK	1 szklanka	0,4	7

Życie w proporcjach

Tak jak piramida żywienia USDA, dieta ketogeniczna opiera się na proporcjach. Ważne jest, aby uzyskać właściwą równowagę makroskładników, tak by organizm miał energię, której potrzebuje i upewnić się, że nie brakuje mu żadnego niezbędnego tłuszczu ani białka w diecie.

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ W KETOZIE

Kiedy zaczynasz dietę ketogeniczną, ważne jest, aby sprawdzić, czy i kiedy jesteś w ketozie, po zredukowaniu węglowodanów. To świetny sposób na podniesienie pewności siebie jak i upewnienie się, czy robisz wszystko dobrze, a może powinieneś coś zmienić.

ŁATWYM TESTEM JEST SPRAWDZENIE, CZY MASZ „KETO ODDECH”. PO KILKU DNIACH DIETY MOŻESZ ZAUWAŻYĆ W USTACH LEKKO OWOCOWY, NIECO KWAŚNY A NAWET METALICZNY SMAK. CO JEST PRZYCYNĄ? KIEDY TWOJE CIAŁO JEST W KE-

TOZIE, TWORZY CIAŁKA KETONOWE: ACETON, KWAS ACETYLOOCTOWY I BETA-HYDROKSymasłowy. Szczególnie aceton jest wydalany z moczem i oddechem, co powoduje „keto-oddech”. Ta zmiana zapachu oddechu i smaku w ustach zwykle ustępuje po kilku tygodniach.

Dokładniejszym sposobem jest użycie pasek testowych moczu ketonowego. Są dość tanie i mogą natychmiast sprawdzić poziom ketonów w moczu. Możesz je znaleźć w paczkach po 100 za niecałe 10 \$ w Internecie lub w większości aptek. Spróbuj wykonać test kilka godzin po przebudzeniu, ponieważ odwodnienie po nocnym śnie może wywołać fałszywie dodatni wynik.

Najdokładniejszy test to zbadanie poziomu ketonów we krwi. Ten rodzaj testu jest nieco droższy (około 40 USD za miernik i do 5 USD za pasek testowy). Zaletą tego testu jest wysoka dokładność, bo to bezpośrednie badanie krwi. W przypadku ketoz żywieniowych odczyt powinien wynosić od 0,5 do 5,0 milimetrów.

Na dłuższą metę ciągle sprawdzanie poziomu ketonów nie jest konieczne. W ciągu kilku tygodni dowiesz się, czy dobrze się odżywasz a utrzymanie ketozy będzie bardzo łatwe.

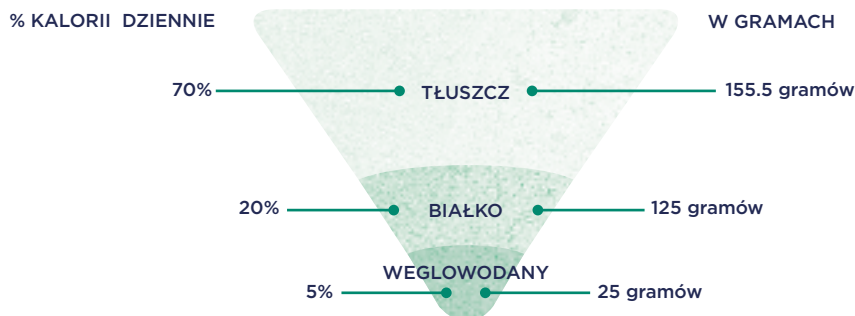
Makroskładniki są tym, z czego składa się żywność. Są to tłuszcze, białka i węglowodany. Każdy rodzaj makroskładników odżywczych dostarcza pewną ilość energii (kalorii) na spożyty gram.

- Tłuszcz dostarcza około 9 kalorii na gram
- Białko dostarcza około 4 kalorii na gram
- Węglowodany zapewniają około 4 kalorii na gram

Na diecie keto, 65 do 75 procent kalorii, które spożywasz powinno pochodzić z tłuszczu. Około 20 do 25 procent powinno pochodzić z białka, a pozostałe około 5 procent z węglowodanów.

Oto te same dane podzielone na średnią dzienną dietę 2000 kalorii według gramów i procentów:

DZIENNE SPOŻYCIE 2000 KALORII NA DIECIE KETOGENICZNEJ



Pamiętaj, że 2000 kalorii to tylko przykład – ilość spożywanych kalorii powinna być dostosowana do twojego organizmu, poziomu aktywności i celów.

Zapotrzebowanie na kalorie zależy od kilku czynników, między innymi:

- Obecnej wagi ciała bez tłuszczu (waga całkowita minus waga samej tkanki tłuszczowej)
- Poziomu codziennej aktywności (czy pracujesz w biurze, czy jesteś kelnerem czy może profesjonalnym sportowcem?)
- Ćwiczeń fizycznych, jeśli ćwiczysz, to
 - W jaki sposób (podnoszenie ciężarów, cardio, czy jedno i drugie)
 - Ile godzin w tygodniu poświęcasz na każdy typ ćwiczeń
- Cel
 - Utrata wagi
 - Utrzymanie wagi
 - Rozwinięcie mięśni

W internecie można znaleźć wiele kalkulatorów makroskładników inspirowanych dietą ketogeniczną, takich jak tasteaholics.com/keto-calculator i ketogains.com/ketogains-calculator. Możesz również znaleźć wiele innych wpisując w Google „kalkulator keto”. Będziesz mógł łatwo i szybko wrzucić swoje dane i uzyskać natychmiastową ocenę potrzeb kalorycznych twojego organizmu.

Jedną z największych zalet diety ketogenicznej jest to, że nie trzeba śledzić każdej liczby, aby osiągnąć swoje cele. Jednak jeśli chcesz to robić, to może być świetny sposób na przyspieszenie postępów i uzyskanie wizualnego przypomnienia, aby utrzymać kurs każdego dnia.

Niezbędne składniki odżywcze

Picie dużej ilości wody jest niezbędne podczas rozpoczynania diety ketogenicznej. Możesz nawet zauważyć, że częściej odwiedzasz łazienkę. To zupełnie normalne!

Dzieje się tak, ponieważ rezygnujesz z wielu przetworzonych produktów, a zamiast tego zacząłeś jeść więcej naturalnych i pełnowartościowych rzeczy. Przetworzona żywność zawiera dużo sodu, a nagle zmiana diety powoduje spadek spożycia sodu.

Dodatkowo, zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów obniża poziom insuliny, co z kolei powoduje, że nerki uwalniają nadmiar zgromadzonego sodu. Przez zmniejszenie spożycia i wypłukiwanie nadmiaru zmagazynowanego sodu, organizm zaczyna wydalać znacznie więcej wody niż zwykle, przez co możemy doświadczyć niedoboru sodu i innych elektrolitów.

Mogą wtedy wystąpić takie objawy, jak zmęczenie, bóle głowy, kaszel, pociąganie nosem, drażliwość i / lub mdłości.

Ten stan jest ogólnie znany jako „keto grypa”. Musimy sobie uświadomić, że nie powoduje go wirus grypy. Nazwa wynika z podobieństwa objawów, ale nie jest to zaraźliwa choroba.

Wiele osób doświadczając tych objawów, wierzy, że to dieta ketogeniczna wywołała chorobę i natychmiast wracają do jedzenia węglowodanów. Ale „keto grypa” tak naprawdę oznacza, że organizm przechodzi odstawienie od cukru, węglowodanów i przetworzonej żywności i przedstawia się na wykorzystanie tłuszczu jako paliwa. Ta faza trwa zazwyczaj kilka dni, aż w końcu organizm się dostosowuje. Możesz złagodzić objawy dodając do swojej diety więcej sodu i elektrolitów.

Gotowy na keto

Teraz, kiedy znasz już korzyści i podstawy naukowe diety ketogenicznej, jesteś gotowy na rozpoczęcie. W kolejnych rozdziałach uzyskasz informacje niezbędne aby odnieść sukces z dietą keto, włącznie z listą produktów potrzebnych i takich, których lepiej unikać, planami posiłków i pełnymi przepisami, oraz wskazówkami jak ćwiczyć, żeby uzyskać najwyższy poziom zdrowia.

„KETO GRYPA”

Keto grypy można uniknąć, a czas jej trwania skrócić, dodając do diety więcej sodu. Oto kilka najprostszych sposobów, aby to zrobić:

- Dodawaj więcej soli do posiłków.
- Pij buliony z wołowiny i kurczaka.
- Jedz bardziej słone potrawy, takie jak marynowane warzywa i bekon.

Aby zastąpić inne elektrolity, spróbuj jeść więcej produktów wymienionych poniżej:

ELEKTROLIT	POKARMY ZAWIERAJĄCE ELEKTROLIT
POTAS	Awokado, orzechy, ciemne liściaste warzywa, takie jak szpinak i jarmuż, łoś, jogurt naturalny, pieczarki
MAGNEZ	Orzechy, gorzka czekolada, karczochy, szpinak, ryby
WAPŃ	Sery, liściaste warzywa, brokuły, owoce morza, migdały
FOSFOR	Mięso, sery, orzechy, nasiona, gorzka czekolada
CHLOREK	Większość warzyw, oliwek, sól, wodorosty

Pamiętaj, że jeśli nie poczujesz się lepiej od razu, to w ciągu kilku dni objawy ustąpią, a ty staniesz się maszyną do spalania tłuszczu!



ROZDZIAŁ 2

KETO W PIĘCIU KROKACH

TERAZ JUŻ ZNASZ NAUKOWE PODSTAWY diety ketogenicznej i wiesz dlaczego ona działa. W tym rozdziale dowiesz się, jak zacząć dietę i zmaksymalizować sukces. Oto szybki i łatwy opis krok po kroku. Możesz z niego korzystać rozpoczynając dietę i powracając do niego w w każdej chwili swojej podróży aby znaleźć wsparcie i wskazówki.

Krok 1: Wyczyść spiżarnię

Precz ze starym, czas na nowe. Trzymanie kuszących, niezdrowych produktów w domu jest jednym z najczęstszych powodów niepowodzenia przy rozpoczynaniu diety. Aby odnieść sukces, musisz zminimalizować bodźce, aby zmaksymalizować szanse. Jeśli nie masz żelaznej woli Arnolda Schwarzeneggera, nie powinieneś przechowywać uzależniających produktów, takich jak chleb, desery i inne keto-nieprzyjemne przekąski. Jeśli nie mieszkasz sam, pamiętaj, aby omówić to z osobami, z którymi mieszkasz, niezależnie od tego, czy jest to partner, rodzina czy współlokatorzy. Jeśli niektóre produkty muszą zostać (bo nie są twoje i nie możesz ich wyrzucić), spróbuj umówić się na wyznaczone miejsce poza zasięgiem wzroku. To pomoże też osobom, z którymi dzielisz przestrzeń życiową, zrozumieć, że poważnie podchodzisz do swojej diety i sprawi, że przebywanie w domu będzie dla ciebie lepszym doświadczeniem. (Wiele osób uwielbia kusić każdego, kto jest na diecie, ale szybko im się to nudzi).

SKROBIA I ZBOŻA

Wyrzucić wszystkie płatki, makaron, ryż, ziemniaki, kukurydzę, komosę ryżową, mąkę, chleb, bajgle, wrapy, bułki i croissanty.

SŁODZONE PRODUKTY I NAPOJE

Pozbądź się wszystkich rafinowanych cukrów, napojów gazowanych, soków owocowych, mleka, deserów, ciastek, czekolady mlecznej, batoników itp.

STRĄCZKI

Pozbądź się fasoli, grochu i soczewicy. Są pełne węglowodanów. Jedna porcja samej fasoli zawiera więcej niż trzy razy więcej węglowodanów, niż możesz spożyć w ciągu jednego dnia.

PRZETWORZONE TŁUSZCZE I OLEJE WIELONIEASYCONE

Pozbądź się wszystkich olejów roślinnych i większości olejów z nasion, w tym ze słonecznika, szafranu, rzepaku, nasion soi, pestek winogron i kukurydzy. Wyeliminuj również tłuszcze trans, takie jak tłuszcz do pieczenia i margaryna – wszystko co jest opisane jako „uwodornione” lub „częściowo uwodornione”. Oliwa z oliwek, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej z awokado i olej kokosowy to przyjazne keto oleje, które chcesz mieć pod ręką.

ZNALEZIENIE WSPARCIA

Trzymanie się diety na początku może okazać się trudne, gdy bliscy przyjaciele i rodzina nie jedzą tego samego co ty. Co gorsza, jedzą te wszystkie rzeczy, których próbujesz unikać. Każda osoba jest inna i prawdopodobnie wiesz, kto cię wesprze, a kto nie. Tym, którzy cię wspierają, wyjaśnij, że unikasz węglowodanów (i produktów, które zawierają węglowodany) i grzecznie poproś, żeby nie proponowali ci niczego, gdy będziecie jeść razem.

Sceptykom wystarczy zazwyczaj powiedzieć, że przestałeś jeść zboża i cukier. Terminy keto i dieta nisko-węglowodanowa wywołują zwykle debatę lub kłótnię z niektórymi ludźmi, ponieważ przez całe życie wmaiwano im, że powinni jeść węglowodany i produkty o niskiej zawartości tłuszczu. Staraj się unikać używania tych terminów, kiedy wyjaśniasz swoje cele dietetyczne. Unikaj bezpośrednich debat, zalecając im, aby przeczytali o korzyściach wynikających z ketozy i dobrym wpływie diety nisko-węglowodanowej na zdrowie.

OWOCE

Pozbądź się owoców bogatych w węglowodany, takich jak banany, daktyle, winogrona, mango i jabłka. Pamiętaj, aby pozbyć się również suszonych owoców, takich jak rodzynki. Suszone owoce zawierają tyle cukru, co zwykłe owoce, ale bardziej skoncentrowane, dzięki czemu łatwiej jest jeść dużo cukru w małej porcji. Dla porównania, szklanka rodzynek ma ponad 100 gramów węglowodanów, podczas gdy filiżanka winogron ma tylko 15 gramów węglowodanów.

Tak, „pozbywasz się” niechcianych produktów ze swojej spiżarni, ale pamiętaj, że mogą nakarmić wiele innych osób. Nie wyrzucaj ich, proszę! Znajdź lokalny bank żywności lub schronisko dla bezdomnych i przekaz je potrzebującym.

Twoja spiżarnia będzie się wydawała pusta po tym sprzątaniu. To dlatego, że produkty o długich terminach ważności są przeważnie bogate w węglowodany i napakowane niezdrowymi dodatkami i konserwantami. Wkrótce (Krok 2) wypełnisz swoją lodówkę zdrowymi, naturalnymi produktami.

Krok 2: Idź na zakupy

Czas na uzupełnienie spiżarni, lodówki i zamrażarki pysznymi, keto-przyjaznymi produktami, które pomogą Ci schudnąć, odzyskać zdrowie i poczuć się świetnie!

PODSTAWY

Dzięki tym podstawom zawsze będziesz mógł przygotować zdrowe, smaczne i keto-przyjazne posiłki i przekąski.

- Woda, kawa i herbata
- Wszystkie przyprawy i zioła
- Słodziki, w tym stewia i erytrytol
- Sok z cytryny lub limonki
- Nisko-węglowodanowe przyprawy jak majonez, musztarda, pesto i sriracha
- Rosół (z kurczaka, wołowiny czy kości)
- Marynowane i sfermentowane produkty, takie jak ogórki kiszone, kimchi i kapusta kiszona
- Orzechy i nasiona, w tym orzechy makadamia, orzechy pekan, migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzeszki piniowe, siemię lniane, nasiona chia i pestki dyni.

MIĘSO

Każdy rodzaj mięsa pasuje do diety ketogenicznej: kurczak, wołowina, jagnięcina, wieprzowina, indyk, dziczyzna itp. Lepiej spożywać mięso ze zwierząt wypasanych na trawie lub organiczne, jeśli jest dostępne i budżet ci na to pozwala. Możesz, a nawet powinieneś jeść tłuszcz znajdujący się w mięsie i skórę z kurczaka.

Wszystkie ryby z wolnego połowu i owoce morza ładnie komponują się z keto-dietą. Staraj się unikać ryb hodowlanych.

Zaszalej z jajkami! Jeśli to możliwe, jedz ekologiczne jaja kur z wolnego wybiegu

WARZYWA

Możesz jeść wszystkie warzywa bez skrobi, w tym brokuły, szparagi, pieczarki, ogórki, sałatę, cebulę, paprykę, pomidory, czosnek (w małych ilościach – każdy ząbek zawiera około 1 grama węglowodanów), brukselkę, cukinię, bakłażan, oliwki, cukinię, żółtą dynię i kalafiora.

Unikaj wszystkich rodzajów ziemniaków, batatów i słodkich ziemniaków, kukurydzy i roślin strączkowych, takich jak fasola, soczewica i groszek.

JEŚLI CHODZI O SŁODZIKI...

Słodziki mogą wydawać się dziwne, jeśli wcześniej o nich nie słyszałeś. Pochodzą ze źródeł naturalnych i są bezpieczne w użyciu w dowolnej ilości.

Stewia jest wytwarzana z liści rośliny o nazwie *Stevia rebaudiana*. Stewia ma zero kalorii i zawiera niektóre przydatne mikroelementy, takie jak magnez, potas i cynk. Można ją łatwo znaleźć w internecie i większości supermarketów, w formie płynnej lub w proszku. Jest dużo słodsza niż cukier, więc pojemniki są zwykle bardzo małe – nie będziesz potrzebował takiej samej ilości co cukru.

Erytrytol to alkohol cukrowy o niskiej zawartości kalorii. Jest w około 70 procentach tak słodki jak cukier i występuje naturalnie w niektórych owocach i warzywach. Alkohole cukrowe są niestrawne dla organizmu ludzkiego, więc erytrytol nie może podnieść poziomu cukru ani insuliny we krwi. Badania wykazały, że jest to bezpieczny. Alkohole cukrowe mogą czasem powodować chwilowe problemy trawienne, ale spośród niewielu dostępnych alkoholi cukrowych, takich jak ksylitol, maltitol i sorbitol, erytrytol jest uważany za najbardziej delikatny i najlepszy do codziennego stosowania.