

Wegańska
dieta ketogeniczna

LIZ MACDOWELL

Wegańska dieta ketogeniczna

.....

Ponad **60** sprawdzonych przepisów roślinnych,
które odżywią Twój mózg i ciało

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
ZDJĘCIA:

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-003-7

Tytuł oryginału: *Vegan Keto. 60+ High-Fat Plant-Based Recipes to Nourish Your Mind&Body*

First Published in 2018 by Victory Belt Publishing Inc.
Copyright © 2018 Liz MacDowell

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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

Spis treści

- O książce •
- Dlaczego spróbowałam keto •
- Czym jest dieta ketogeniczna? •
- Czym keto nie jest •
- Czy masło to węglowodany? Przyjrzyjmy się makroelementom •
- Mikroelementy •
- Często zadawane pytania dotyczące keto •
- Jak zacząć dietę ketogeniczną •
- Co jeść na wegańskiej diecie keto •
- Przybory i wyposażenie •
- Specjalne składniki •
- Korzystanie z przepisów zawartych w tej książce •

PRZEPISY

- Śniadania •
- Przekąski •
- Zupy, sałatki i przystawki •
- Dania główne •
- Napoje i desery •
- Podstawy •

- Czterotygodniowy plan żywieniowy •
- Przypisy •
- Indeks przepisów •
- Przepisy – szybkie odniesienie •





O książce

Wraz z rosnącą popularnością diet ketogenicznych coraz bardziej widoczne staje się to, że nie istnieje jeden „właściwy” sposób, by osiągnąć i utrzymać ketozę. Wiele popularnych głosów ze społeczności keto oferuje perspektywę, która odbiega od tradycyjnego, bardziej dogmatycznego podejścia do diety niskowęglowodanowej. Bardzo fajnie było obserwować, jak popularność tej diety rosła na przestrzeni lat i patrzeć na różne strategie, wskazówki, a nawet produkty, które wymyślają członkowie społeczności keto.

Kiedy po raz pierwszy zaczęłam dietę keto – jako weganka – nie było zbyt wielu źródeł dla tych spośród nas, którzy nie jedzą mięsa (lub jajek czy nabiału), więc zaczęłam blogować na *Meat Free Keto* – był to sposób na podzielenie się moimi doświadczeniami i głupiutkimi przepisami, które opracowywałam. Myślałam, że te informacje mogłyby pomóc paru innym osobom zaczynającym stosować tę metodę odżywiania, która okazała się dla mnie tak bardzo transformatywna.

Wybrany przeze mnie sposób na praktykowanie keto i diety niskowęglowodanowej z pewnością ewoluował na przestrzeni lat. Gdy zanurzyłam się głębiej w naukę na temat odżywiania, zaczęłam dostosowywać moją strategię dla diety keto tak, by bardziej skupiać się na gęstości odżywczej oraz jakości składników. Zerknięcie w przeszłość i przyjrzenie się temu, jak jadłam na początku, jest teraz niemalże wstydliwe, ale każdy musi od czegoś zacząć, prawda?

Przez ostatnie sześć lat popełniłam masę błędów, ale odkryłam także wiele małych trików, dzięki którym keto staje się łatwiejsze. Informacje zawarte w tej książce stanowią kulminację całej tej zdobytej wiedzy, wglądu i doświadczenia. Mam nadzieję, że dzięki niej twoje przejście na dietę ketogeniczną opartą na roślinach stanie się tak łatwe jak tylko możliwe – a także, że dostarczy ci trochę smakowitych przepisów.

Dlaczego spróbowałam keto

Jest takie popularne powiedzenie, że potrzeba 10 000 godzin, by opanować jakąś umiejętność. Zakładając, że to prawda, z pewnością jestem mistrzynią diety. Przez większą część dwóch dekad spędziłam dosyć wstydliwą ilość czasu na zamartwianiu się moją wagą, rozmiarem spodni, ilością spożywanego jedzenia, ilością jedzenia, którego nie spożyłam, oraz tego, jak wiele kalorii mogłabym spalić danego dnia.

Jak pewnie możesz się domyślać, wypróbowałam kilka różnych diet. Poza najbardziej powszechnymi programami, w których liczysz punkty albo kupujesz markowe posiłki i shake'i, moczyłam także palce w nieco bardziej ekstremalnych wodach diety. Próbowałam surowych, wysokowęglowodanowych diet wegańskich, w których 80 procent kalorii dostarczałam za pomocą owoców i warzyw. Próbowałam postów sokowych, w trakcie których jedyne, co konsumuje się przez całe tygodnie, to świeżo wytłoczony sok. Próbowałam także ekstremalnego ograniczania kalorii, limitując spożycie do 500 dziennie – jednocześnie przebiegając codziennie od 5 do 10 mil, próbując utrzymać moją wagę w „normalnym” przedziale.

Żadna z tych metod nie okazała się szczególnie skuteczna ani zrównoważona. Jasne, chudłam wraz z każdą nową modną dietą (poza

surową wysokowęglowodanową dietą wegańską), ale czułam się strasznie i zawsze zaczynałam z powrotem tyć, gdy nie starczało mi sił, by utrzymać dietę.

Każda z tych diet była niczym walka z moim ciałem. Większość czasu spędzałam na rozmyślaniu o całym tym jedzeniu, którego nie jadłam, skupiając się na dręczącym głodzie, który czułam w żołądku, i pijąc duszkiem dietetyczne napoje gazowane oraz czarną kawę, próbując przetrwać dzień z tą niewielką ilością pożywienia, na którą byłam gotowa sobie pozwolić. Zmarnowałam mnóstwo sił umysłowych na próby określenia stosunku spożytych do spalonych kalorii, porównując posiłki na najbardziej efektywne zrzucanie tłuszczu, ogólnych „zalet” i „wad” różnych pokarmów w oparciu o którąkolwiek z losowych statystyk, które wydawały mi się wtedy ważne oraz tego, jak szybko/daleko/

długo musiałabym biec, by móc „pozwoić sobie” na to, co przed chwilą zjadłam.

Pozwól, że coś ci powiem – to było wyczerpujące.

Tak wyglądało moje podejście do diety i odżywiania przez ponad dziesięć lat – z pewnością nie przyniosło mi to korzyści. Po dwudziestce moje trawienie, które przez całe życie było dość niestabilne, wciąż się pogarszało i wydawało się, że łapię każdego wirusa, który krążył wokół mnie. Byłam zmęczona, głodna i miałam dość tego, że ciągle czułam się okropnie – zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym.

Chciałam uciec z tego cyklu diet, lecz szczerze mówiąc, nie miałam pojęcia, jak to zrobić. Czułam, że tkwię w pułapce – gdy tylko przestałam się ograniczać, przybierałam na wadze, ale nieustanne nakładanie na siebie limitów także nie okazywało się przytłaczająco skutecznym planem.

Wiosną 2012 roku odkryłam i wypróbowałam wysokowęglowodanowy surowy weganizm. Wydawał się być odpowiedzią na wszystkie moje problemy. Zwolennicy tego sposobu odżywiania sugerowali, że nie należy liczyć kalorii lub martwić się zawartością odżywczą tego, co się spożywa. Dopóki najadałeś się do syta, twoje ciało byłoby odpowiednio odżywiane i trzymałbyś

ustaloną wagę. Jednak w moim przypadku wyglądało to inaczej. Zupełnie inaczej.

Pomimo że jadłam wyłącznie owoce, dużo zieleniny i trochę orzechów, niemal natychmiast przybrałam na wadze. Byłam głodna, rozdrażniona, nieustannie było mi zimno... w środku lipca. Czułam się też zmęczona i chora, ale kontynuowałam, ponieważ każdy „guru”, którego spotkałam, i o którym czytałam w Internecie, utrzymywał, że to perfekcyjna dieta i że z czasem zacznę czuć się znakomicie. Wytrzymałam nieco ponad miesiąc, po czym poddałam się i zaczęłam szukać innego sposobu.

Podobnie jak wiele innych osób, o dietach ketogenicznych dowiedziałam się przez Internet. Prawdę mówiąc, keto odkryłam pewnej nocy, gdy przeglądałam na Reddite zdjęcia przedstawiające postępy w utracie wagi. Jako że dopiero co zrezygnowałam z wysokowęglowodanowej surowej diety wegańskiej ze względu na to, jak okropnie się przez nią czułam, lepszy sposób na stosowanie diety zdecydowanie wzbudził moje zainteresowanie.

Obejrzałam bardzo wiele robiących wrażenie zdjęć przed i po – autorzy ich wszystkich zachwalali keto jako sekret stojący za tymi rezultatami. Po spędzeniu nocy na uważnym studiowaniu subreddita

poświęconego keto, zdecydowałam, że dam tej diecie szansę. W końcu dopiero co odkryłam, że dieta wysokowęglowodanowa nie była dla mnie odpowiednia. Dlaczego miałabym nie spróbować odwrotnej metody?

Zagrałam *va banque*.

Dość szybko dostrzegłam efekty. W pierwszym tygodniu zrzuciłam ponad 2 kilogramy. Po trzech miesiącach straciłam 9 kilogramów, które mnie dręczyły – a to wszystko bez wprowadzania innych zmian w moim stylu życia.

Poza utratą wagi dostrzegłam także inne oznaki poprawy mojego stanu zdrowia. Pierwszy raz w życiu moje trawienie się unormowało. Choć fakt, że wcześniej tego samego roku przestałam spożywać gluten, z pewnością pomógł w złagodzeniu symptomów zespołu jelita drażliwego (IBS), keto przyniosło radykalną zmianę w funkcjonowaniu mojego układu trawiennego. Pozwól, że po prostu powiem – bez zbytniego zagłębiania się w szczegóły – że wreszcie zrozumiałam, co mają na myśli lekarze i reklamy suplementów błonnika, gdy mówią o „regularności wypróżnień”.

Poza zmianami trawiennymi doświadczyłam także redukcji bólu stawów oraz opuchlizny – objawów, z których istnienia nie zdawałam sobie sprawy do momentu, gdy zniknęły. Obudziłam się, czując,

że jestem wypoczęta; odkryłam, że jestem w stanie myśleć bardziej przejrzyście, a nawet miałam więcej energii w ciągu dnia.

Nie wszystkie zmiany pojawiły się równie szybko.

Po kilku miesiącach stosowania diety ketogenicznej zaczęłam dostrzegać, że moje objawy endometriozy zaczynały robić się mniej intensywne. Dla osób, którym endometrioza jest obca – to zaburzenie miesiączkowania, które powoduje dużo bólu, opuchliznę oraz wahania nastrojów (a także wiele innych problemów). Chociaż ból i opuchlizna nie zniknęły całkowicie, to są zazwyczaj na tyle łagodne, że jestem w stanie normalnie żyć – a wcześniej każdego miesiąca zdarzały się dni, w których nie mogłam podnieść się z łóżka.

Zaczęłam także dostrzegać, jak okropnie czuł się mój organizm po spożywaniu nadmiaru węglowodanów. Podobnie jak w przypadku innych diet, moja pierwsza próba keto nie była jedyną. Dieta zaczynała mnie nudzić, robiłam się leniwa lub mówiłam o pewnych produktach, że zjem je „tylko ten jeden raz”, a potem okazywało się, że wciąż ulegałam wysokowęglowodanowym przekąskom przez kolejny tydzień. Za każdym razem, gdy tak się działo, czułam się okropnie, przez kilka dni miałam kaca spowodowanego spożyciem

dużej ilości węglowodanów oraz cukru, a następnie wracałam do jedzenia ich niewielkiej ilości.

W końcu uświadomiłam sobie, że keto jest dla mnie nie tyle dietą, co stylem życia, i zaczęłam traktować je właśnie w ten sposób. Zamiast starać się przemyścić pokarmy z dużą zawartością cukru i oszukać system, zaczęłam wymyślać bardziej „zabawne” przepisy – by się nie zanudzić ani nie czuć, że omijają mnie desery lub małe przyjemności. Zaczęłam inaczej patrzeć na jedzenie, skupiając się nie na smaku, a na tym, jak się po nim czuję. Przestałam obwiniać się za to, że niekiedy przekraczam mój limit spożycia węglowodanów

i przeniosłam uwagę na moje ogólne nawyki żywieniowe oraz dokonywanie pozytywnych wyborów na większą skalę. Ta strategia naprawdę pomaga mi utrzymać motywację, by niemal zawsze jeść niewiele węglowodanów, dzięki czemu czuję się zdrowsza i szczęśliwsza.

W czasie, gdy uczyłam się z Internetu wszystkiego na temat keto, zapisałam się także na program żywieniowy. Wraz z upływem czasu pracowałam, by połączyć tę nowo nabytą wiedzę zarówno z moją węgalską, jak i ketogeniczną dietą i zaczęłam koncentrować się na podejściu, które jest dla mnie skuteczne i zrównoważone.

Czym jest dieta ketogeniczna?

W skrócie, dieta ketogeniczna to sposób odżywiania wiążący się z jedzeniem dużej ilości tłuszczów, małej ilości węglowodanów oraz umiarkowanej ilości białka, który przestawia twoje ciało ze spalania glukozy (cukru) w celu uzyskania energii na stan ketozy – w którym twój organizm preferencyjnie wykorzystuje ciała ketonowe oraz tłuszcz jako źródła paliwa. Twoja wątroba wytwarza ciała ketonowe z tłuszczu, gdy organizm musi uzyskać energię, ale nie ma w nim glukozy. Do tego procesu dochodzi najczęściej podczas okresów ograniczania węglowodanów, bardzo ograniczonego spożywania jedzenia oraz intensywnych ćwiczeń. Acetooctan oraz beta-hydroksymaślan to ciała ketonowe; aceton (produkt uboczny ich rozpadu) często również uznaje się za ciało ketonowe.

Większość ludzi na świecie spala obecnie glukozę jako główne źródło energii. Kiedy jesz coś, co zawiera węglowodany, twój organizm rozdziela je na cukry proste – a większość z nich to glukoza. Zostaje ona wchłonięta do twojego krwiobiegu, gdzie wywołuje uwalnianie insuliny przez trzustkę. Insulina wymaga następnie absorpcji glukozy przez twoje mięśnie, by ją przechować i wykorzystać jako glikogen. Insulina sygnalizuje także twojemu organizmowi, by zachował nadmiar glukozy oraz trójglicerydów pod postacią tkanki tłuszczowej oraz zatrzymuje wszelkie trwające procesy spalania tłuszczu¹.

Fruktoza, cukier powszechnie występujący w owocach, nektarze z agawy oraz – ciesząc się złą sławą – syropie kukurydzianym z wysoką

zawartością fruktozy (a także innych rodzajach pożywienia), jest przetwarzana w wątrobie, gdzie zostaje albo przerobiona na glukozę i wysłana do krwiobiegu (w którym ma miejsce proces opisany wyżej) lub jest w niej przechowywana jako tłuszcz (trójglicerydy)². Choć bardzo niewielka ilość fruktozy zostaje przerobiona na trójglicerydy, to z czasem konsumowanie jej ekstremalnie nadmiernych ilości może prowadzić do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby³.

Choć niektórzy ludzie są w stanie bezproblemowo spalać glukozę jako paliwo przez całe swoje życie, to dla innych opieranie się na niej w roli źródła energii stanowi problem. Po pierwsze, dzieje się tak dlatego, że ich organizmy mogą przechowywać jedynie określoną ilość glikogenu,

a zapasy te należy uzupełniać poprzez częste jedzenie. Kojarzysz uczucie złości związanej z głodem, którego czasem (czytaj: nieustannie) doświadczasz? To skutek uboczny gwałtownego spadku twojego poziomu cukru we krwi związanego z absencją cukrów⁴. Wahania nastroju oraz jego zaburzenia to zaskakująco powszechne efekty uboczne regulowanego poziomu cukru we krwi⁵, a jeśli jesteś jak ja, to z pewnością dobrze zdajesz sobie z tego sprawę (tak jak każda osoba, która kiedykolwiek z tobą mieszkała).

Jeśli słyszałeś o insulinooporności, to wiesz o kolejnym potencjalnym problemie związanym ze spalaniem glukozy jako głównego źródła energii. Z czasem nadmierna konsumpcja węglowodanów może sprawić, że twoje tkanki staną się mniej wrażliwe na insulinę, którą uwalnia twoja trzustka. Ponieważ ta sama ilość insuliny nie osiąga już pożądanego efektu, twoja biedna trzustka zaczyna wytwarzać jej *więcej*, wskutek czego ten cykl trwa po prostu dalej.

W związku z obecnością insulinooporności, cyrkulacja poziomów glukozy również może pozostać wysoka, uszkadzając tkanki, utrzymując organizm w stanie magazynowania tłuszczu oraz uniemożliwiając mu spalenie tego, który już jest w nim odłożony. Ostatecznie insulinooporność może prowadzić do cukrzycy

typu 2, innych problemów z metabolizmem, a nawet choroby sercowo-naczyniowej⁶.

Z drugiej strony, gdy w twoim krwiobiegu krąży zbyt *malo* glukozy, dochodzi do uwolnienia innego hormonu, zwanego glukagonem. Mówi on twojej wątrobie, by przetworzyła magazynowany glikogen z powrotem na glukozę i użyła jej jako paliwa. Glukagon mówi także twojemu organizmowi, by rozdzielił przechowywany tłuszcz na wolne kwasy tłuszczowe i wykorzystał je w roli paliwa. Spalanie wolnych kwasów tłuszczowych wytwarza ciała ketonowe, które twój mózg i ciało mogą wykorzystać jako energię. To początek ketozy odżywczej. Jeśli dalej będziesz ograniczał węglowodany, twój organizm wciąż będzie spalał tłuszcz jako główne źródło paliwa.

Ciekawą sprawą związaną z metabolizmem ketonów jest to, że insulina jest dzięki niemu niepotrzebna. Zamiast wahać się, poziomy insuliny i cukru we krwi pozostają relatywnie stabilne. Ta stabilność hamuje magazynowanie tłuszczu, redukuje pragnienie jedzenia oraz propaguje rozpad tkanki tłuszczowej⁷.

Taka łatwość zrzucania tłuszczu oraz regulowanie sygnałów głodu to jedna z głównych przyczyn, ze względu na które tak wiele osób (włącznie ze mną) stosuje diety ketogeniczne oraz niskowęglowodanowe.

Czym keto nie jest

W obiegu znajduje się wiele błędnych pojęć dotyczących diet ketogenicznych, więc postanowiłam poświęcić chwilę na odniesienie się do niektórych spośród najbardziej powszechnych.

Ketoza to nie kwasica ketonowa



Uważam, że to największy błąd, którego powtarzanie widuję w Internecie (i to w przypadku poważnie brzmiących źródeł!). Ketoza to naturalny proces, w który organizm wchodzi w odpowiedzi na ograniczenie węglowodanów. Uważa się ją za rozwój ewolucyjny, mający zapewnić ochronę przed efektami głodu lub niedoboru jedzenia.

Kwasica ketonowa to bardzo poważna dolegliwość wywoływana przez niezwykle wysokie poziomy glukozy we krwi w połączeniu z poważnymi brakami insuliny. Ta rzadka dolegliwość może pojawić się w cukrzycy typu 1, ale bardzo mało prawdopodobne jest, że zapadną na nią osoby, które nie cierpią na cukrzycę⁸.

Keto nie jest dietą, w której dominuje mięso



Otrzymuję wiele e-maili oraz komentarzy w mediach społecznościowych wyrażających dezorientację wobec tego, że moja dieta jest zarówno wegańska, jak i ketogeniczna – jak gdyby te dwie kwestie wzajemnie się wykluczały. Ponieważ większość sposobów obrazowania diety ketogenicznej podchodzi do niej od strony „burgerów, bekonu oraz sera”, to panuje nieco wątpliwości na temat rodzajów jedzenia, które możesz spożywać.

Jak już prawdopodobnie wydedukowałeś (jako że książka nazywa się *Wegańskie keto*), *nie* musisz jeść mięsa. Nie musisz jeść też jajek, nabiału ani niczego, czego jeść nie chcesz. Dieta ketogeniczna to po prostu sposób jedzenia, który wprowadzi cię w stan ketozy; dobór produktów, które w tym celu wykorzystasz, zależy wyłącznie od ciebie.

Keto nie jest dietą bezwęglowodanową



Istnieją „diety bezwęglowodanowe”, w których ludzie jedzą zazwyczaj wyłącznie mięso. Niektórzy decydują się także, by dodać do tego jajka lub olej, ale celem jest ogółem zerowa konsumpcja węglowodanów.

Choć stanowi to formę diety ketogenicznej, w żadnym wypadku nie reprezentuje wszystkich diet tego rodzaju. Diety bezwęglowodanowe znajdują się na ekstremalnym końcu spektrum. Większość osób stosujących dietę ketogeniczną spożywa dziennie od 20 do 50 gramów węglowodanów netto. (Więcej informacji o węglowodanach netto znajdziesz na stronach 26-28). Jeśli weźmie się pod uwagę błonnik – możesz jeść nawet do 100 gramów węglowodanów!

Uważam, że to istotna różnica, ponieważ widziałam wiele osób, które argumentują przeciwko dietom ketogenicznym, cytując, że są one zbyt ekstremalne, jako że wiążą się z całkowitym wyeliminowaniem węglowodanów. W przypadku większości osób jest to po prostu nieprawda.

Keto nie jest „uniwersalne”



Nie istnieje jeden właściwy sposób na stosowanie diety ketogenicznej. Nasze

organizmy, style życia oraz cele są różne – tak samo jak podejście do jedzenia. Niektórzy ludzie decydują się na spożywanie tłuszczu, białka oraz węglowodanów w konkretnych proporcjach, a inni wybierają liczenie węglowodanów. Niektórzy preferują przyjęcie bardziej intuicyjnej metody keto i trzymają się spożycia pokarmów, które mają niską zawartość węglowodanów i dzięki którym czują się dobrze.

Tak długo jak stosujesz dietę, która utrzyma cię w stanie ketozy – jesz keto. By dowiedzieć się, jak sprawdzić, czy jesteś w ketozie, przeczytaj sekcję poświęconą badaniu ketonów na stronach 37 i 38.

Keto to nie lista pokarmów



Nie mogę tego wystarczająco podkreślić – diety ketogeniczne nie są listami produktów, które „możesz”, lub których „nie możesz” zjeść. Nie sądzę, by przypisywanie konkretnym pokarmom lub ich zestawom „dobroci” lub jakiejś innej formy dietetycznej moralności było na dłuższą metę pomocne. Myślę, że większą wartość ma poddanie ich indywidualnej ocenie oraz oszacowanie, co robią dla naszego organizmu (lub w jaki sposób mu szkodzą). Zamiast więc mówić, że „na keto nie możesz jeść cukierków”, spójrz na te słodczyce pod kątem tego,

z czego się składają – głównie z cukru wraz z niewielką ilością tłuszczów przemysłowych – i pomyśl o efekcie, jaki wywoła ich zjedzenie.

Mówienie, że nie możesz czegoś zjeść, ponieważ „nie jest keto”, zmienia dietę ketogeniczną w rodzaj hiperrestrykcyjnej, dogmatycznej fanaberii, która obarcza siłą woli ciężarem odpowiedzialności za sukces. Ten model nie zadziałał w przypadku większości z nas w przeszłości – dlaczego więc miałby zadziałać teraz?

Oczywiście na początku niektórym osobom bardzo pomaga trzymanie przy sobie listy pokarmów przyjaznych keto – aż przyzwyczajają się do ketogenicznego sposobu jedzenia (dlatego właśnie na stronach 48 i 49 tej książki znajdziesz listę zakupów!). Nie ma nic złego w korzystaniu z listy, jeśli ci to pomaga. Po prostu miej świadomość, że nie istnieje ściśle określona lista „produktów keto”.

Keto nie jest dietą bogatą w białko



Popularne w przeszłości diety niskowęglowodanowe wiązały się również

z dużymi ilościami białka. Diety ketogeniczne różnią się od nich tym, że nie traktują priorytetowo znacznej konsumpcji białka, ponieważ jego nadmiar może zostać przerobiony w organizmie na glukozę (za pomocą procesu zwanego glukoneogenezą) i sprawić, że zostaniesz wyrzucony z ketozy, zmniejszając pozytywne efekty diety⁹.

Keto to nie panaceum



Myślę, że ważne jest ustalenie rozsądnych oczekiwań. Łatwo jest zaplątać się w ekscytacji związanej z ujrzeniem na forach internetowych imponujących przypadków utraty wagi oraz po usłyszeniu historii o ludziach, których życie i zdrowie zmieniło się na lepsze. Dieta keto może okazać się dla niektórych czymś przełomowym, lecz nie dla każdego jest to równie radykalne doświadczenie.

Wszyscy pragniemy uzyskać szybką i prostą odpowiedź, a choć niektóre osoby dość prędko doświadczają drastycznych zmian, nie dzieje się to u wszystkich. Nie popadaj więc we frustrację, jeśli nie ujrysz natychmiastowych rezultatów!

Czy masło to węglowodany?

Przyjrzyjmy się makroelementom

Trudno jest mówić o proporcjach makroelementów bez uprzedniego rozpoznania, czym one są. Makroelementy – w skrócie „makro” – to trzy główne komponenty, z których składają się wszystkie rodzaje pokarmu – tłuszcz, białko i węglowodany. Nasze ciała wykorzystują te makroelementy w celu uzyskania energii, rozkładając je na części nadające się do użytku oraz magazynując ich nadmiar pod postacią tkanki tłuszczowej na okresy niedostatku. Te trzy podmioty są dość złożone i wiążą się z wieloma ruchomymi elementami, ale póki co zajmę się wyłącznie omówieniem podstaw.

Tak naprawdę to nie węglowodanów należy się bać

Łatwo jest się zapędzić i sklasyfikować wszystkie węglowodany jako złe, ale w ten sposób trochę za mocno upraszczamy temat. Węglowodany (a nawet cukry) są naturalnymi składnikami roślin, a zatem także pokarmu, który spożywamy. Istotne jest, by nie unikać węglowodanów całkowicie i wybrać te, które dadzą ci największy odżywczy stosunek wysiłku do wartości.

W przypadku standardowej zachodniej diety większość węglowodanów pochodzi z przetworzonych ziaren lub skrobi oraz cukrów rafinowanych. W wegańskim i ketogenicznym sposobie odżywiania większość

węglowodanów pochodzi z orzechów, nasion, zieleniny, warzyw niezawierających skrobi oraz niektórych owoców jagodowych.

Kiedy zaadaptowałam się do tłuszczu, przestałam martwić się węglowodanami, które spożywam w formie ciemnej zieleniny oraz chrupiących warzyw takich jak brokuły, kalafior, seler, ogórki oraz rzodkiewki. Tak, te pokarmy to



węglowodany, ale uważam, że odżywcze korzyści płynące ze zjedzenia dodatkowej porcji brokułów na kolację przeważają nad minusem, jakim jest spożycie paru gramów węglowodanów netto więcej.

Owoce to kolejny temat, który prowokuje w sferze keto głośne opinie. W skrócie: tak, możesz jeść owoce. Większość z nich jest dość bogata w węglowodany, ale owoce jagodowe zawierają ich niewiele i mają w sobie antyoksydanty, a także witaminy i minerały. Stanowią więc dobry

wybór, jeśli masz zamiar cieszyć się owocami, będąc na keto.

Niektórzy ludzie unikają owoców podczas procesu adaptacji do tłuszczu. Nie jest to konieczne, o ile spożywasz wystarczająco niewiele węglowodanów, by pozostać w ketozie, ale może sprawić, że jej utrzymanie stanie się nieco prostsze. Na wczesnym etapie diety możesz także zdecydować się zminimalizować konsumpcję węglowodanów i unikać owoców oraz większości warzyw. To naprawdę zależy od ciebie.

ALE... POTRZEBUJESZ WĘGLOWODANÓW!

Wielu zawodowców w dziedzinie odżywiania (oraz osób, które mają wystarczająco drogi sprzęt do nagrywania, by pozować na zawodowców na YouTube) twierdzi, że potrzebujesz węglowodanów do życia. Dzięki nim funkcjonuje twój mózg! Bez węglowodanów umrzesz!

To niekoniecznie nieprawda, ale jest to stwierdzenie nieco mylące. Prosta prawda wygląda tak, że nie istnieją „niezbędne” węglowodany – w przeciwieństwie do niezbędnych aminokwasów oraz kwasów tłuszczowych, które musisz spożywać, by móc funkcjonować. Twój mózg potrzebuje trochę węglowodanów, ale nie musisz ich jeść, by je otrzymać.

Pamiętasz fragment o tym jak organizm zmienia nadmiar białka (aminokwasów) w glukozę za pomocą glukoneogenezy? Cóż, ten mechanizm istnieje nie bez powodu. Jeśli twoje ciało będzie potrzebowało więcej glukozy niż dostarczasz pod postacią węglowodanów, to zdecydowanie jest w stanie stworzyć swój własny zapas.

Szybki wstęp do tłuszczów

Temat tłuszczów jest nie tylko skomplikowany; jest niezwykle kontrowersyjny i codziennie wiele się o nim dyskutuje w sferze publicznej. Duża część negatywnej prasy dotyczącej diety ketogenicznej koncentruje się na przykład wokół szoku związanego z samą ilością tłuszczu, którą spożywają stosujące ją osoby. W końcu wychowywano nas, byśmy myśleli, że tłuszcz w diecie jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych – od otyłości do choroby sercowo-naczyniowej.

Kiedy po raz pierwszy przeczytałam o tej pozornie szalonej ilości tłuszczu, którą regularnie spożywają osoby będące na diecie ketogenicznej, byłam podobnie skonsternowana. Spędziłam większość mojego życia, skupiając się na jedzeniu produktów niskotłuszczowych lub pozbawionych tłuszczu, próbując wpasować się w najmniejszy możliwy rozmiar – a teraz czytałam, że odpowiedzią może być w rzeczywistości dieta wysokotłuszczowa. Poczułam równą wielkości mieszankę irytacji i ciekawości.

Gdy dowiedziałam się więcej o tłuszczu w diecie, zdałam sobie sprawę, że unikanie go przez tak długi czas było czymś absurdalnym. Tłuszcze, a szczególnie pokarmy pełnowartościowe, które je zawierają, są

pełne witamin, minerałów i innych fitochemikaliów, które są niezbędne dla naszego zdrowia. Co więcej, badania wykazują, że diety – takie jak śródziemnomorska – które wiążą się z wyższą ilością spożywanych tłuszczów (szczególnie tych pochodzących z oliwek oraz oliwy, ale także ryb i niektórych serów) mogą chronić zdrowie zarówno serca, jak i mózgu¹⁰.

ŹRÓDŁA TŁUSZCZU

Lata temu pracowałam jako „specjalistka od zdrowego żywienia” w sieci sklepów spożywczych z żywnością naturalną. Praca wiązała się z przygotowywaniem zdrowych przepisów oraz edukowaniem zarówno pracowników, jak i klientów na temat korzyści płynących z rozmaitych pokarmów. Chociaż program był, jako całość, nieco tłuszczofobiczny, to przyłgnęła do mnie jedna część jego filozofii – traktowanie priorytetowo uzyskiwania tłuszczów z żywności pełnowartościowej.


Pomysł stojący za tą rekomendacją polega na tym, że oliwki odżywiają bardziej niż oliwa, a tahini





(pasta z mielonych nasion sezamu) ma większą wartość niż olej sezamowy. Wzięłam sobie tę informację do serca i włączyłam ją do mojej metody jedzenia oraz gotowania. Nie mówię, że w ogóle nie używam olejów; po prostu staram się myśleć, czy mogłabym zamiast nich włączyć do posiłku pełnowartościową żywność. Roślinne źródła tłuszczu w diecie ketogenicznej obejmują awokado, kokosy, oliwki, orzechy, nasiona oraz przygotowane z nich oleje. By znaleźć bardziej kompletną listę, zajrzyj na stronę 48.

TŁUSZCZE NASYCONY KONTRA MUFA KONTRA PUFA

Istnieje wiele skrótowców dotyczących tłuszczów – może się to okazać nieco mylące. By uprościć sprawę, zerknijmy na różne rodzaje tłuszczów oraz ich źródła:

-  **Tłuszcze nasycone (SFA)** w temperaturze pokojowej zachowują formę stałą. Ze względu na swoją strukturę mają tendencję do powolnego utleniania się*. Weganie znajdują je zazwyczaj w kokosach (oraz oleju kokosowym), oleju

palmowym, a także maśle kakaowym.

-  **Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA)** w temperaturze pokojowej przyjmują zazwyczaj formę cieczy, ale w lodówce zmieniają się w ciała stałe. Awokado, orzechy, oliwki oraz przygotowane z tych produktów oleje to źródła MUFA. Takich olejów zazwyczaj używa się do gotowania.
-  **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA)** pozostają cieczą, nawet gdy przechowuje się je w lodówce i są znacznie bardziej delikatne niż MUFA lub tłuszcze nasycone. Nie powinno się ich zatem używać do gotowania i lepiej pozyskiwać je z produktów pełnowartościowych. Niezbędne kwasy tłuszczowe (jak omega-3 oraz omega-6) to przykłady PUFA. Ich źródła to między innymi oleje z lnu oraz większość nasion i olejów przemysłowych, takich jak canola (rzepakowy), kukurydziany i inne „oleje roślinne” (patrz: ramka poniżej).

* Ze względu na niskie tempo utleniania, tłuszcze nasycone mogą być przechowywane dłużej. Jeśli więc robisz zapasy do bunkra, to olej kokosowy może okazać się solidnym (hm?) dodatkiem. Warto to przemyśleć.

KUPOWANIE

I PRZECHOWYWANIE OLEJÓW

Gdy tylko się da, staram się kupować tłoczone na zimno oliwy „extra-virgin” (pochodzące z pierwszego tłoczenia), ponieważ zawierają więcej składników odżywczych niż te pochodzące z drugiego lub trzeciego tłoczenia, a także te, które zostały przetworzone w wysokiej temperaturze.

Niezależnie od typu, lubię przechowywać oleje w chłodnym, ciemnym miejscu. Nasiona i oleje o wysokiej zawartości PUFA trzymam w lodówce i unikam dużych zmian temperatury, by zapobiec utlenianiu.

GOTOWANIE Z OLEJAMI

W przypadku gotowania moim priorytetem jest olej kokosowy lub oliwa

z oliwek. Zdecydowanie możesz wykorzystać do tego inne MUFA, ale uważam, że są za drogie. Staram się także utrzymywać dość niską temperaturę płyty grzewczej – szczególnie, gdy gotuję na olejach.

Chociaż używanie olejów PUFA do gotowania lub pieczenia nie jest rekomendowane ze względu na to, z jaką łatwością ulegają utlenieniu (jętceją), to badania wykazały, że pieczenie z wykorzystaniem całych lub mielonych nasion nie jest równie destrukcyjne, a w rzeczywistości zabezpiecza większość ALA oraz innych składników¹¹. (Czytaj dalej, by dowiedzieć się więcej o ALA oraz innych niezbędnych kwasach tłuszczowych). Mimo wszystko podgrzewane nasiona staram się konsumować z umiarem.

KILKA SŁÓW O OLEJACH PRZEMYSŁOWYCH

Produkcja olejów przemysłowych z nasion wymaga użycia chemicznych rozpuszczalników lub wysokich temperatur – w ten sposób olej jest wydobywany z nasion. Przykładami są oleje canola, sojowy, kukurydziany i inne spośród tak zwanych olejów roślinnych. Nie tylko mają bardzo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-6, które wywołują stany zapalne, ale przetwarzanie usuwa z nich wiele korzystnych składników odżywczych. Zazwyczaj unikam tego rodzaju olejów podczas gotowania, decydując się zamiast tego na oleje tłoczone na zimno – na przykład oliwę z oliwek lub olej kokosowy – które zachowują więcej ze swojej wartości odżywczej i zawierają mniejsze ilości kwasów tłuszczowych omega-6.

NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są konieczne dla naszego zdrowia. Nasze ciała nie mogą ich syntetyzować, musimy więc pozyskać je z jedzenia lub suplementów. Dwa rodzaje kwasów tłuszczowych, które są niezbędne dla ludzi, to omega-3 oraz omega-6. Ponieważ kwasy tłuszczowe omega-3 najbardziej obficie występują w rybach, to weganie często spożywają je w mniej niż wystarczających ilościach¹².

Deficyt kwasów tłuszczowych omega-3 u wegan to powód do kilku zmartwień – między innymi dotyczących potencjału pojawienia się depresji oraz neurodegeneracji na późniejszym etapie życia¹³. Choć wydaje się, że rozwiązaniem jest po prostu „przyjęcie suplementu omega-3”, to w tym przypadku nie jest to cała historia.

Bilansowanie kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. By uprościć nieco sprawę, przyjmę, że kwasy tłuszczowe omega-6 mają zazwyczaj właściwości zapalne, a omega-3 – przeciwzapalne. Ważne jest, by odnotować, że nie każde zapalenie jest dla ciała złe. Kiedy masz jakąś ranę, zapalenie to sposób, w który ciało zabezpiecza ten obszar. Jeśli na przykład skręcisz sobie kostkę, powstały w rezultacie obrzęk to płyn wysyłany, by ochronić ten obszar

wraz z białymi krwinkami. Obrzęk wywiera nacisk na nerwy kostki, wywołując ból i zniechęcając do korzystania ze zranionego miejsca. W tym przypadku pragniemy reakcji zapalnej – przynajmniej na chwilę.

Chociaż niektóre zapalenia mogą być na krótką metę pomocne, to *przewlekłe* zapalenie organizmu uznaje się obecnie za główną przyczynę wielu (o ile nie większości) chorób¹⁴. W badaniach powiązano diety o wysokiej proporcji kwasów omega-6 względem omega-3 ze zwiększoną częstotliwością występowania miażdżycy, otyłości oraz cukrzycy¹⁵, natomiast diety o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 – ze zmniejszeniem się częstotliwości występowania tych chorób¹⁶. Korelacja nie równa się oczywiście przyczynowości, ale z pewnością jest to kwestia warta przemyślenia.

Pogląd popularny wśród społeczności skoncentrowanych wokół odżywiania i zdrowia sugeruje, że kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 najlepiej jest konsumować w stosunku 1:1, by utrzymać kontrolę nad zapaleniem. Uważa się, że stosunek ten utrzymywał się w dietach spożywanych przez naszych przodków w czasach przed wynalezieniem rolnictwa i ograniczał stany zapalne do minimum. Bardziej powściągliwy pogląd mówiący o stosunku 1:3 kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6 jest bliższy ideałowi możliwemu do

osiągnięcia. Tak czy owak, współczesne schematy konsumpcji są od tego dość dalekie. Przeciętna zachodnia dieta wiąże się w rzeczywistości ze stosunkiem spożycia kwasów omega-3 do omega-6 o wartości około 1:20 lub nawet wyższej¹⁷.

Przyczyną tej rozbieżności jest to, że kwasy tłuszczowe omega-6 występują powszechnie w oleju sojowym, kukurydzianym oraz przemysłowych olejach z warzyw lub nasion, a z wszystkich z nich obficie korzysta się w przypadku gotowania komercyjnego oraz na potrzeby produktów przetworzonych.

Osoby będące na standardowej diecie ketogenicznej w kwestii spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 polegają zazwyczaj na rybach zimnowodnych, takich jak łosoś. Olej rybi zawiera wszystkie trzy formy kwasów tłuszczowych omega-3 – ALA, EPA oraz DHA. Roślinne źródła kwasów tłuszczowych omega-3, takie jak nasiona lnu lub orzechy włoskie, zawierają wyłącznie znaczne ilości ALA, które organizm jest w stanie przetworzyć na inne formy, lecz z nieszczerą skutecznością¹⁸.

Dodając kolejną warstwę komplikacji, w badaniach zademonstrowano, że ALA jest przetwarzane jeszcze gorzej w obecności wyższych poziomów kwasów linolowego (LA), najbardziej powszechnego z kwasów tłuszczowych omega-6¹⁹. Niektóre

badania sugerują, że zważywszy na ten fakt, zminimalizowanie konsumpcji kwasów tłuszczowych omega-6 wraz z jednoczesną konsumpcją kwasów omega-3 jest ważniejsze od proporcji ich spożywania.

Ze względu na niski współczynnik konwersji weganom rekomenduje się²⁰ suplementację mieszanki omega-3 opartej na algach i zawierającej ALA, EPA oraz DHA, by otrzymać pełne spektrum kwasów tłuszczowych omega-3.

Źródła kwasów tłuszczowych omega-3.

Kwasy tłuszczowe omega-3 występują w niemal wszystkich rodzajach pokarmów roślinnych. Naprawdę – 100 gramów brukselki (około 5 średnich sztuk) zawiera nieco ponad 20 procent rekomendowanego spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 o wartości 1,6 grama. Brukselki mają też bardzo korzystny stosunek (1:2,33) omega-3 do omega-6 – tak jak mnóstwo innych warzyw²¹.

Istnieją oczywiście o wiele bardziej wydajne sposoby konsumpcji kwasów tłuszczowych omega-3 z korzystnym stosunkiem omega-3 do omega-6. Przykładowo 1 łyżka mielonych nasion lnu (7 gramów) zawiera 1,6 grama ALA. W poniższej tabelce znajdziesz listę źródeł kwasów tłuszczowych omega-3, a także ich zawartość kwasu tłuszczowego omega-6 oraz stosunek obu kwasów.

PRODUKTY	ALA/omega-3 (g na 100 g)	LA/omega-6 (g na 100 g)	Stosunek omega-3 do omega-6
Nasiona lnu	22,8	5,9	3,86
Olej lniany, tłoczony na zimno	53,4	14,3	3,75
Nasiona chia	17,8	5,8	3,06
Nasiona Sacha inchi	19,9	13,7	1,45
Nasiona konopi, łuskane	8,7	27,4	0,32
Orzechy włoskie	9,6	38,1	0,25

Źródło: Baza danych składu pokarmów Ministerstwa Rolnictwa Stanów Zjednoczonych

Redukowanie spożycia kwasu tłuszczowego omega-6. Jak wspomniałam wcześniej, zredukowanie konsumpcji kwasów tłuszczowych omega-6 jest równie ważne co zawarcie w diecie produktów bogatych w omega-3. Regularnie śledzę to w aplikacji Cronometer. (Po więcej informacji na temat śledzenia substancji odżywczych zerknij na stronę 35).

Z tego powodu zdecydowanie zalecam unikanie przemysłowych olejów z nasion, oleju sojowego oraz innych olejów z warzyw, które są zazwyczaj mocno rafinowane i mają bardzo dużą zawartość kwasów tłuszczowych omega-6. Takich olejów używa się często w restauracyjnych kuchniach, ale występują także w sprzedawanych komercyjnie sosach sałatkowych, pastach, i innych paczkowanych produktach żywieniowych. Jeśli zastanawiasz się dlaczego zadaję sobie trud, by samodzielnie przygotować takie

rzeczy jak majonez (s. 183), substytut masła (s. 187) oraz dressing do sałatek (strony 184, 186 i 188) – oto znaczna część stojącej za tym przyczyny.

Wiele orzechów i nasion – na przykład migdały, orzechy brazylijskie, łuskane pestki dyni, nasiona sezamu oraz słonecznikowe – również mają stosunkowo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-6. Stosuję je w mojej diecie, ponieważ są bardzo bogate w substancje odżywcze, ale konsumuję je z umiarem i równoważę z innymi rodzajami pokarmu, bogatymi w kwasy tłuszczowe omega-3.

Obiecuję – nie jest to tak skomplikowane jak brzmi! Jeśli wydaje ci się to nieco przytłaczające, sugeruję, byś zaczął starać się zawrzeć w swojej diecie więcej pokarmów bogatych w omega-3. Gdy już stawisz temu czoło, możesz zacząć redukować spożycie omega-6.

„ZŁE” TŁUSZCZE

Choć nie lubię przypisywać pokarmom lub makroelementom „dobroci”, to istnieją pewne tłuszcze, których warto unikać: sztuczne tłuszcze trans. Te wytworzone przez człowieka tłuszcze nadają olejowi sztywności i używa się ich podczas produkcji margaryny oraz innych produktów żywieniowych, które wymagają nadania im struktury. (Drobne ilości tłuszczów trans występują w jedzeniu naturalnie – głównie w mięsie i nabiale – ale nie o nich w tej chwili mówię). Mają także związek z chorobą sercowo-naczyniową oraz wysokim poziomem cholesterolu LDL („złego”)²².

Mimo że wiele krajów zakazało korzystania z tłuszczów trans, to wciąż pozostają w systemie produkcji żywności w Stanach Zjednoczonych i nie tylko. Chcę postawić sprawę jasno: tłuszcze trans nie oferują żadnych korzyści odżywczych lub zdrowotnych i *stanowią zagrożenie dla zdrowia*²³.

Ponieważ producenci mogą „ukryć” tłuszcze trans na etykietach żywieniowych, jeśli ich zawartość w porcji jest mniejsza niż 0,5 grama, ważne jest, by sprawdzać listę składników w poszukiwaniu olejów częściowo utwardzonych. Niestety na rynku wciąż istnieje wiele produktów (szczególnie wegańskich substytutów masła oraz serka

śmietankowego), które zawierają tłuszcze trans.

Ale skąd mam czerpać białko?

Uważam, że to najczęstsze pytanie, które słyszą zjadacze pokarmów roślinnych, a również takie, które może zrobić się trochę irytujące. Prosta odpowiedź brzmi: „zawsąd”. Tak wiele pokarmów roślinnych zawiera w sobie znaczne ilości białka – ziarna, orzechy, nasiona, fasolki, grzyby, zielenina, i ogółem mówiąc, warzywa – że weganom dość łatwo jest konsumować codzienną wymaganą dawkę białka i tak naprawdę nie wymaga to od nich większych starań.

Na diecie ketogenicznej sprawa robią się jednak trochę bardziej skomplikowane. Jako że pokarmy roślinne, które zawierają białko, mają w sobie także węglowodany (i tłuszcze!), to utrzymanie spożycia białka na odpowiednim poziomie wraz z jednoczesnym utrzymywaniem niskiej konsumpcji węglowodanów może okazać się wyzwaniem. Spożywanie wystarczającej ilości białka i pozostanie w stanie ketozy to całkowicie osiągalny wyczyn, ale dokonanie tego jedynie z pomocą żywności pełnowartościowej wymaga trochę więcej wysiłku – w przeciwieństwie do suplementacji proszkami, batonikami lub substytutami mięsa.

AMINOKWASY EGZOGENNE I LIZYNA

Aminokwasy to „budulec”, z którego składają się białka. Nasze organizmy wykorzystują te białka do naprawy i budowy nowych tkanek, a także do syntezy hormonów i enzymów. Istnieje dziewięć aminokwasów, które uważa się za niezbędne – co oznacza, że musimy je spożywać, ponieważ nasze organizmy nie mogą ich syntetyzować.

Produkty odzwierzęce takie jak mięso, jajka i nabiał zawierają komplet niezbędnych aminokwasów we właściwych proporcjach, więc osoby, które jedzą mięso, jajka i/lub nabiał, nie muszą zazwyczaj martwić się o konkretne aminokwasy. Z kolei weganie muszą się do tego nieco bardziej przykładać. Większość pokarmów roślinnych zawiera wszystkie dziewięć aminokwasów, choć niektóre występują w minimalnych ilościach. Spożycie aminokwasów równoważy się zazwyczaj w ciągu jednego lub dwóch dni – pod warunkiem, że stosujesz urozmaiconą dietę, pełną różnych rodzajów jedzenia.

Dawniej uważano, że łączenie pokarmów (na przykład jedzenie razem fasolek i ziaren) to jedyny sposób na spożywanie odpowiednich proporcji aminokwasów na dietach wegańskich. Na szczęście ta opinia została już obalona przez wielu specjalistów od medycyny²⁴.

Jednak w przypadku wegańskiej diety ketogenicznej sprawy są nieco bardziej skomplikowane, szczególnie w przypadku jednego z aminokwasów: lizyny. Występuje ona najbardziej powszechnie w fasolkach, co w przypadku osób stosujących dietę ketogeniczną oznacza zazwyczaj soję warzywną. Jeśli nie jesz produktów sojowych, inne niskowęglowodanowe roślinne źródła lizyny to między innymi łubin, odżywka białkowa z grochu oraz, w mniejszym stopniu, pestki dyni. Jedna porcja soi, łubinu lub odżywki białkowej z grochu dziennie powinna dostarczyć wystarczającą ilość lizyny, by osiągnąć jej wymaganą dawkę (przyjmując, że spełniasz swoje ogólne wymagania dotyczące białka)²⁵. Większość wegańskich odżywek białkowych również dostarcza odpowiednią dawkę lizyny, choć warto sprawdzić na etykiecie i upewnić się, że odżywka, którą wybrałeś, zawiera komplet aminokwasów w odpowiednich proporcjach. W przypadku dobrych odżywek białkowych wymieniona jest zazwyczaj lista procentowej zawartości każdego z aminokwasów, które się w niej znajdują, w odniesieniu do ilości, której potrzebuje organizm.

STRAWNOŚĆ BIAŁKA

Kolejną kwestią, z której należy zdawać sobie sprawę podczas stosowania diety wegańskiej, jest zredukowana

strawność białek roślinnych. Białka z soi i pszenicy uważa się generalnie za najbliższe białkom zwierzęcym, jeśli chodzi o strawność²⁶, ale wegańskie białka zazwyczaj po prostu nie mają równie dużej biodostępności. Innymi słowy, niższa proporcja białek obecnych w produktach roślinnych jest utylizowana przez twój organizm. Dlatego też ogólną radą dla wegan – szczególnie atletów – jest nadmierna ostrożność

i konsumowanie ilości białka większej niż rekomendowana przez rządowe wytyczne dotyczące diety²⁷.

Ponieważ w dietach ketogenicznych preferuje się umiarkowane ilości białka, to wielu spośród stosujących je wegan wybiera suplementację za pomocą porcji odżywki białkowej bez cukru, by upewnić się, że spożywają właściwą ilość białka, a jednocześnie minimalizują konsumpcję węglowodanów.

