

Przeciwzapalna dieta ketogeniczna

Molly Devine

Przeciwzapalna dieta ketogeniczna

Dwutygodniowy plan posiłków,
dzięki którym ostatecznie
wyeliminujesz stany zapalne



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI:
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-166-9

Tytuł oryginału: *Anti-Inflammatory Keto Cookbook. 100 recipes and a 2-week plan to jump-start your healing*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 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 jakiegokolwiek 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

Dla mojej rodziny smakoszy!

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1. Przeciwzapalne działanie diety keto	11
ROZDZIAŁ 2. Przejście na dietę ketogeniczną w celu redukcji stanu zapalnego	29
ROZDZIAŁ 3. Śniadanie i brunch	57
ROZDZIAŁ 4. Zupy i sałatki	75
ROZDZIAŁ 5. Dania wegetariańskie	99
ROZDZIAŁ 6. Ryby i owoce morza	125
ROZDZIAŁ 7. Drób i mięso	151
ROZDZIAŁ 8. Desery	187
ROZDZIAŁ 9. Przekąski	209
ROZDZIAŁ 10. Sosy i dodatki	229
Przeliczniki jednostek miar	250
Bibliografia	251
Podziękowania	254
O Autorce	255

WPROWADZENIE

Jako licencjonowana dietetyczka, specjalizująca się w żywieniu integracyjnym i funkcjonalnym, uważam niewłaściwą dietę i styl życia za główne przyczyny licznych dolegliwości i chorób przewlekłych. Wielu stanom chorobowym można całkowicie zapobiec, wprowadzając zmiany w stylu życia i sposobie odżywiania, które zmniejszą ryzyko wystąpienia choroby lub wyraźnie złagodzą jej pierwsze objawy. Zamiast szukać jedynie prowizorycznych rozwiązań w postaci leków na receptę, powinniśmy się raczej skupić na przyczynach chorób i zacząć leczyć organizm od wewnątrz za pomocą medycznej terapii żywieniowej. Takie podejście umożliwia rzeczywistą poprawę zdrowia i wyleczenie choroby, w przeciwieństwie do łagodzenia objawów i pogodzenia się ze złym losem. Żywność jest najlepszym lekarstwem zapobiegawczym, do jakiego mamy obecnie dostęp.

Chociaż moi pacjenci pochodzą z różnych środowisk i mają różne dolegliwości, łączy ich jeden wspólny cel: chcą się poczuć lepiej, zapewnić sobie długie życie i odnaleźć zrównoważony plan odżywiania, odpowiedni do ich stylu życia. Moim zdaniem, większość z nich cierpi na powszechnie występujący ogólnoustrojowy stan zapalny, który daje różnego rodzaju objawy, a jednak wszystkie jego symptomy można złagodzić w ten sam sposób: poprzez zmianę diety i stylu życia.

Osobiście przekonałam się, że dobrze opracowana i zbilansowana dieta ketogeniczna pozwala zmniejszyć ogólnoustrojowy stan zapalny. Jako osoba z zapaleniem tarczycy Hashimoto, autoimmunologiczną niedoczynnością tarczycy, jestem bardziej podatna na przewlekłe stany zapalne. Z czasem zaczęłam

zauważać u siebie coraz większe problemy z trawieniem i jelitami, a także częstsze bóle stawów i kontuzje (co odbijało się niekorzystnie na mojej aktywności fizycznej, szczególnie podczas biegania i pływania).

Stan zapalny nie znikał, mimo mojej „zdrowej” diety. Dopiero po przejściu na wysokotłuszczową/niskowęglowodanową dietę ketogeniczną doświadczyłam niemal natychmiastowego złagodzenia objawów, stąd mój wielki entuzjazm i zaangażowanie w wypróbowywanie tego podejścia u moich pacjentów. Po latach stosowania skutecznych interwencji dietetycznych w celu osiągnięcia i utrzymania zdrowej wagi, zapobiegania i leczenia chorób przewlekłych oraz poprawy jakości życia, nie mam żadnych wątpliwości, że przestrzeganie dobrze opracowanej diety ketogenicznej redukuje stan zapalny. W rezultacie poprawia się również ogólny stan zdrowia człowieka.

Nie wszystkie diety ketogeniczne są zbilansowane i nie wszystkie służą naszemu zdrowiu. Same makroskładniki pokarmowe nie dają pełnego obrazu skuteczności diety. W tej książce pokażę ci, na czym polega zbilansowana, zróżnicowana i smaczna dieta ketogeniczna, bogata w uzdrawiające pokarmy przeciwzapalne, dzięki którym możesz się wyleczyć.

Jedzenie powinno dobrze smakować! Jeżeli chcesz skutecznie zmienić swój styl życia, zadbaj o spożywanie nie tylko zdrowych i odżywczych pokarmów, ale także takich potraw, które ci smakują i trafiają w twój kulinarny gust. Chciałabym zachęcić do tej diety zarówno początkujących kucharzy, jak i doświadczonych szefów kuchni. Mam wielką nadzieję, że uznasz ten sposób odżywiania za przyjemny, zbilansowany i satysfakcjonujący.

Przeciwzapalne działanie diety keto

Dieta ketogeniczna zyskała na popularności w ostatnich latach głównie ze względu na swoje działanie odchudzające. Pozwala ona na znaczącą utratę wagi bez ograniczania kalorii i odmawiania sobie bogatych, sycących pokarmów. Chociaż utrata masy ciała jest celem (lub pożądanym efektem ubocznym) wielu osób, osobiście postrzegam ją raczej jako pozytywny rezultat prowadzenia zdrowego stylu życia. Dlatego też zachęcam swoich pacjentów, aby skupili się przede wszystkim na stopniowej poprawie samopoczucia. Do zauważalnych rezultatów łagodzenia ogólnoustrojowego stanu zapalnego w organizmie za pomocą diety ketogenicznej należą: zwiększony poziom energii, poprawa nastroju, ustępowanie bólu stawów, większa mobilność, bardziej promienna skóra i mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy.

W tym rozdziale opiszę właściwości przeciwzapalne diety ketogenicznej i pomogę ci zrozumieć, w jaki sposób redukuje ona przewlekłe stany zapalne i niweluje ich negatywne skutki uboczne, w tym choroby przewlekłe.

ZROZUMIENIE REAKCJI ZAPALNEJ

Chociaż często kojarzymy termin „zapalenie” z negatywnymi objawami, to jednak reakcja zapalna jest naturalną funkcją ochronną układu odpornościowego w przypadku infekcji, stresu fizycznego, urazów, ekspozycji na toksyny i krótkotrwałych chorób. Pozwala ona organizmowi się wyleczyć i odzyskać homeostazę, czyli optymalne zdrowie i równowagę.

ROLA STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE LUDZKIM

Ostry lub krótkotrwały stan zapalny jest zdrowym i naturalnym objawem samoleczenia się organizmu. W obecnych czasach coraz częściej mamy jednak do czynienia z przewlekłymi stanami zapalnymi z powodu długotrwałej ekspozycji na toksyny środowiskowe oraz żywność prowokującą reakcję zapalną. Przyczyniają się również do tego takie czynniki jak silny stres fizyczny i emocjonalny, zła jakość snu, siedzący tryb życia oraz przedłużające się okresy nadwagi lub otyłości. Chroniczny stan zapalny i związana z nim ciągła reaktywność układu odpornościowego mogą prowadzić do wystąpienia wielu chorób, w tym alergii, astmy, raka, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych i niektórych zaburzeń neurodegeneracyjnych, jak choroba Parkinsona i Alzheimera.

Należy pamiętać, że chociaż nieleczony ostry stan zapalny może z czasem doprowadzić do przewlekłego zapalenia, to jednak ostre reakcje zapalne nie są niczym rzadkim i stanowią naturalny element zdrowego, aktywnego stylu życia. Możemy

wpływać na własne zdrowie poprzez nawyki i przyzwyczajenia, nad którymi mamy kontrolę. Poprzez wprowadzenie znaczących zmian w swoim stylu życia, możesz zapobiec przewlekłym stanom zapalnym lub je wyleczyć.

OBJAWY ZAPALENIA

Zapalenie daje często różne objawy w zależności od osoby, przyczyny, głównego obszaru dotkniętego chorobą oraz czasu trwania choroby. Symptomy ostrego zapalenia są zwykle łatwiejsze do zidentyfikowania i dotyczą tylko konkretnego obszaru. Należą do nich: ból i tkiwość, opuchlizna lub zatrzymanie płynów (obrzęk), zaczerwienienie lub wysypka, duszność (jak w przypadku reakcji alergicznej) i brak mobilności (jak w przypadku urazu).

Przewlekły stan zapalny może objawiać się w podobny sposób, ale obejmuje szerszy zakres symptomów, które łatwo można przeoczyć, gdyż rzadko kojarzymy je z zapaleniem. Są to takie objawy, jak mgła umysłowa, zmiany nastroju, chroniczne zmęczenie i wyczerpanie oraz takie zaburzenia jelitowe, jak wzdęcia, gazy, biegunka i/lub zaparcia, a także nietolerancje pokarmowe, przewlekłe wysypki skórne lub trądzik, przybieranie na wadze, podwyższone ciśnienie krwi i wahania poziomu cukru we krwi.

Zarówno ostry, jak i przewlekły stan zapalny można zdiagnozować za pomocą badania stężenia białka C-reaktywnego (CRP). CRP jest białkiem ostrej fazy, którego poziom wzrasta w obszarach stanu zapalnego lub w przypadku występowania takich chorób przewlekłych, jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroby układu krążenia i infekcje. Leki przepisywane na choroby przewlekłe bardzo rzadko obniżają poziom CRP, chociaż mogą łagodzić objawy chorobowe. Interwencje farmakologiczne

pozwalają zatem chwilowo złagodzić przebieg choroby, ale jej pełne wyleczenie wymaga wygaszenia reakcji zapalnej.

Wiele diagnozowanych chorób przewlekłych jest tak naprawdę objawem przewlekłego stanu zapalnego. Przyrost masy ciała nazywamy otyłością, podwyższone ciśnienie krwi nadciśnieniem, podwyższony poziom cukru we krwi lub hiperglikemię stanem przedcukrzycowym albo cukrzycą, dysfunkcje jelit zespołem jelita drażliwego (IBS), przewlekłą wysypkę łuszczycą, a mgłą umysłową lub zaburzone funkcje mózgu wczesną fazą choroby Alzheimera. Zbadano również rolę stanu zapalnego w rozwoju i przebiegu niektórych rodzajów raka i odkryto związek między reakcją zapalną a 15-20 procentami wszystkich zgonów w wyniku nowotworów na całym świecie. Zamiast więc jedynie diagnozować i przepisywać leki, zauważmy, że te wszystkie choroby są objawami przewlekłego stanu zapalnego organizmu. Odkrywając pierwotną przyczynę dolegliwości chorobowych, możemy złagodzić stan zapalny i przywrócić organizmowi zdrowie.

	OSTRY STAN ZAPALNY	PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY
PRZYZCZYNY	• krótkotrwała choroba • krótka ekspozycja na toksyny lub niektóre pokarmy • uraz (jak w wyniku upadku, rany klutej czy zabiegu chirurgicznego) • stres fizyczny (intensywne ćwiczenia fizyczne lub nadmierny wysiłek)	• nieleczona ostra reakcja zapalna, która przechodzi w stan przewlekły • zmniejszona odporność • utlenienie komórek poprzez długotrwałe narażenie na toksyczną żywność lub toksyny środowiskowe • złe wybory żywieniowe skutkujące przewlekłą nadwagą lub otyłością • długotrwały stres fizyczny lub emocjonalny i/lub niedobory snu

POCZĄTEK	Nagły	Przedłużony w czasie
PRZYKŁADY	• reakcje alergiczne na pokarmy lub substancje • zwichnięcie kostki, naderwanie mięśnia lub uraz stawu • siniak lub zadrapanie • oparzenie słoneczne • poparzenie trującym bluszczem lub ugryzienie przez owada	• insulinooporność, zespół metaboliczny i cukrzyca typu 2 • choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów, które powodują, że organizm atakuje własne komórki • nieswoiste zapalenie jelit (NZJ) • choroby skóry, jak łuszczyca i egzema
CZAS TRWANIA	Niecały miesiąc, a w przypadku zastosowania leczenia często niecały dzień	Ponad miesiąc, a nawet lata
TYPOWE METODY LECZENIA	• niesteroidowe leki przeciwzapalne dostępne bez recepty (NLPZ), takie jak aspiryna i ibuprofen • kortykosteroidy, jak zastosowany miejscowo lub doustnie kortyzol • protokół RICE w przypadku urazów stawów lub mięśni: R – Rest (odpoczynek), I – Ice (lód), C – Compression (kompresja/ucisk), E – Elevation (uniesienie w górę)	• dieta przeciwzapalna • leki na receptę stosowane w określonych stanach chorobowych i przy związanych z nimi objawach • doustne suplementy naturalne, jak kurkumina, olej rybny, olej CBD

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZMNIJSZYĆ STAN ZAPALNY?

Na szczęście możesz podjąć konkretne kroki w celu złagodzenia stanu zapalnego w swoim organizmie i zmniejszyć objawy przewlekłego zapalenia. Oto kilka wskazówek dotyczących wprowadzenia planu przeciwzapalnego, polegającego na włączeniu do diety określonych produktów oraz zmianie stylu życia.

WYBORY ŻYWIENIOWE

Znane powiedzenie głosi: „Jesteś tym, co jesz”. Im bardziej zgłębiamy wpływ pewnych pokarmów na organizm, tym więcej prawdy dostrzegamy w tych słowach. Niestety standardowa dieta amerykańska (SAD) obfituje w przetworzoną, wysokokaloryczną, sztucznie wzbogaconą i obciążoną chemicznie „sztuczną” żywność, która utrudnia codzienne funkcjonowanie wielu ludziom. Jeżeli zależy ci na tym, aby twój nowy samochód był bezpiecznym i niezawodnym środkiem transportu dla twojej rodziny i służył wam przez co najmniej dziesięć lat, nie wlewasz do baku rozcieńczonej benzyny i dbasz o regularną wymianę oleju, nieprawdaż? Dlaczego więc nie miałbyś traktować swojego ciała z taką samą troską? Jak możemy oczekiwać od swojego organizmu, że będzie optymalnie funkcjonował, skoro karmimy go pokarmami, które przynoszą mu więcej szkody niż pożytku?

W ostatnich latach społeczność medyczna coraz wyraźniej dostrzega silny związek między prawidłową dietą a zmniejszeniem liczby chorób i zgonów. Zauważamy dużą korelację między

spożyciem niektórych pokarmów a zwiększonymi wskaźnikami zachorowań, i zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważne jest wprowadzenie zmian w diecie w celu poprawy stanu zdrowia. Wiemy też, że dieta bogata w cukry i rafinowane przetworzone węglowodany skutkuje między innymi zwiększonymi wskaźnikami otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu krążenia i innych zaburzeń. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) określiło limity dziennego spożycia cukrów, a w 2020 roku amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) nakazała podawanie zawartości cukrów na etykietach żywnościowych wraz z procentowym dziennym zapotrzebowaniem, co miało pomóc Amerykanom w przestrzeganiu odpowiednich wytycznych. Większość ludzi rozumie, że tego rodzaju pokarmy są „niezdrowe”, ale pomija ich związek ze stanem zapalnym.

Odniosłam wielki sukces w leczeniu swoich pacjentów za pomocą zmodyfikowanego protokołu żywieniowego, który eliminuje z diety wiele pokarmów prozapalnych, akceptowanych zwykle w innych protokołach ketogenicznych, i wprowadza szeroką gamę tłuszczów przeciwzapalnych, kolorowych owoców i warzyw oraz wysokiej jakości białko. Dzięki koncentracji na tych produktach oraz znacznemu zmniejszeniu spożycia węglowodanów, moja przeciwzapalna dieta ketogeniczna niezwykle skutecznie zmniejsza stan zapalny i wspiera zdrowie, a jednocześnie jest różnorodna, odżywcza, smakowita i zbilansowana.

ZMIANA STYLU ŻYCIA

To bardzo ważne, aby przyjrzeć się nie tylko diecie, ale także temu, jak żyjemy na co dzień. Pozytywne nawyki i przyzwyczajenia również pomogą nam zredukować stan zapalny.

Sen

Sen nie jest luksusem, ale koniecznością. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie komórek i mózgu, regulację poziomu cukru we krwi, stabilny nastrój, a także pozwala utrzymać zdrową wagę. Badania naukowe wykazały, że niedobory snu prowadzą do podniesienia poziomu cukru we krwi niezależnie od diety czy leków, co z kolei skutkuje przyrostem masy ciała i insulinoopornością. Z tego względu zalecam sześć do ośmiu godzin snu. Jeśli wyrobiłeś sobie nawyk późnego zasypiania, postaraj się kłaść spać piętnaście minut wcześniej każdego tygodnia, aż w naturalny sposób zmienisz swój rozkład dnia i wydłużysz czas snu.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna niekoniecznie oznacza konkretne ćwiczenia. Nie zmuszaj się do chodzenia na siłownię, jeśli jej nie znosisz, bo w ten sposób zwiększysz tylko swój poziom stresu! Znajdź taką aktywność, którą lubisz, i wprowadź ją do swojego rozkładu dnia. Spacer z przyjacielem (lub samotnie), jazda na rowerze, pływanie, taniec i rozciąganie się to wspaniałe formy ruchu, które służą twojemu sercu, łagodzą stres i stan zapalny oraz poprawiają nastrój. Jeśli regularne ćwiczenia są dla ciebie czymś nowym, zacznij od 5 do 10 minut dziennie i przedłużaj czas w razie potrzeby. Najważniejsze jest samo utrwalenie nawyku i kontynuowanie go przez całe życie, a nie intensywność czy czas trwania ćwiczeń.

Redukcja stresu

Bez względu na to, czy doświadczamy stresu fizycznego (intensywny wysiłek fizyczny lub wymagająca fizycznie praca), czy też emocjonalnego (dotrzymywanie terminów w pracy, problemy rodzinne i finansowe), sytuacje stresowe wprowadzają

organizm w tryb walki lub ucieczki, prowadząc do skoków insuliny, zmniejszenia tempa metabolizmu i zwiększenia ciśnienia krwi. Jest to naturalny mechanizm obronny niepowodujący długotrwałych szkód, o ile trwa krótko. Długotrwały stres zwiększa jednak znacznie ryzyko wystąpienia chorób związanych z przewlekłym stanem zapalnym. W naszym dynamicznym świecie uniknięcie stresu jest prawie niemożliwe, ale na szczęście możemy złagodzić jego negatywny wpływ na organizm. To bardzo ważne, aby pomagać swojemu ciału radzić sobie z codziennym stresem za pomocą takich metod, jak ćwiczenia, medytacja, czytanie, prowadzenie dziennika, słuchanie muzyki, masaże czy inne relaksujące czynności.

UTRATA MASY CIAŁA

Od dawna wiemy, że osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi przynosi pozytywne rezultaty zdrowotne. Redukcja nadwagi nie tylko pozwala zmniejszyć obciążenie stawów, serca, płuc i innych ważnych narządów, ale także poprawia samopoczucie emocjonalne, co może mieć bardzo pozytywny wpływ na nasz styl życia i wybory żywieniowe.

Kiedy organizm gromadzi nadmierną ilość makroskładników (więcej tkanki tłuszczowej niż potrzebuje), do krwioobiegu uwalniane są cytokiny prozapalne wywołujące stres oksydacyjny w komórkach, co może prowadzić do wielu chorób, w tym raka, insulinooporności, zespołu metabolicznego i chorób układu krążenia. Pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej poprzez zdrową utratę wagi może zatrzymać ten proces zapalny i zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby.

ZWALCZANIE STANU ZAPALNEGO DZIĘKI DIECIE KETO

Dobrze opracowana dieta ketogeniczna wyklucza cukry, rafinowane węglowodany i żywność przetworzoną, które prowadzą do stanów zapalnych, insulinooporności i przyrostu masy ciała. Wielu lekarzy i endokrynologów zaleca dietę ketogeniczną pacjentom chorym na cukrzycę, dzięki czemu mogą oni wyeliminować leki. Ketogeniczny styl życia to nie tylko dieta niskowęglowodanowa, ale także zwalczanie stanów zapalnych na różne sposoby.

DLACZEGO POKARMY KETO REDUKUJĄ STAN ZAPALNY

Włączenie do diety wysokiej jakości zdrowych tłuszczów, które nie tylko zapewniają uczucie sytości, ale mają właściwości przeciwzapalne, przynosi niesamowite korzyści zdrowotne. Przetworzone tłuszcze niskiej jakości działają prozapalnie, podobnie jak nadmiar tkanki tłuszczowej, ale na szczęście organizm ludzki potrafi wytwarzać mediatory przeciwzapalne ze spożywanych kwasów tłuszczowych omega-3, które znajdziemy w rybach, orzechach i nasionach, produkty te stanowią podstawę diety ketogenicznej.

Kolejną dobrze zbadaną i udowodnioną właściwością przeciwzapalną diety ketogenicznej jest zwiększenie poziomu adenozy – naturalnie występującego w ludzkim organizmie związku powstałego w wyniku rozpadu trifosforanu adenozy (ATP) podczas metabolizmu, który w stanie ketozy jest znacznie

podwyższony. Adenozyna ma działanie przeciwdrgawkowe, dlatego dieta ketogeniczna jest często stosowana jako metoda terapeutyczna w zapobieganiu atakom padaczki oraz przy innych schorzeniach i zaburzeniach neurologicznych. Wiele interwencji żywieniowych przynosi korzyść ze względu na same proponowane pokarmy, ale dieta ketogeniczna wyróżnia się na ich tle tym, że niezwykle skutecznie wprowadza organizm w naturalnie przeciwzapalny tryb metaboliczny.

JAK DZIAŁA DIETA KETOGENICZNA

Wiele osób myli dietę ketogeniczną z „niskowęglowodanową”, ale ten pierwszy sposób odżywiania jest znacznie bardziej skomplikowany. Większość energii (kalorii) pozyskiwanej w ramach diety ketogenicznej pochodzi z tłuszczów spożywczych, umiarkowana ilość z białka, a bardzo niewielka z węglowodanów. Pozwala to organizmowi na przejście z trybu spalania glukozy (rozkładania węglowodanów) na tryb spalania tłuszczów (rozkład kwasów tłuszczowych), dzięki czemu czerpie on energię zarówno ze spożywanych tłuszczów, jak i nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Nazywamy to metabolicznym stanem *ketozy*, od którego wywodzi się nazwa diety ketogenicznej.

Na początku, kiedy zaczniesz stosować tę dietę, twój organizm nadal będzie pozyskiwał energię z glukozy, ponieważ jest ona dla niego najłatwiejszym paliwem. W większości przypadków organizm posiada dwu- lub trzydniowy zapas glukozy w postaci glikogenu i rozpoczyna proces rozkładania go już w ciągu pierwszego dnia. Cząsteczka glikogenu rozkłada się na glukozę i wodę, więc kiedy glukoza trafia do komórek, aby je odżywić, uwalniana jest również woda.

SUPLEMENTY WSPOMAGAJĄCE WALKĘ Z ZAPALENIEM

Jestem zwolenniczką medycznej terapii żywieniowej opartej na dobrze zbilansowanych posiłkach przyrządzonych z leczniczych pokarmów, ale polecam także przyjmowanie suplementów pacjentom, którzy muszą przestrzegać pewnych ograniczeń dietetycznych i/lub potrzebują dodatkowego wsparcia.

Kurkumina (aktywny składnik kurkumy). Najlepiej zbadany suplement diety przyjmowany w ramach naturalnych interwencji przeciwzapalnych. Wykazuje działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Uwielbiam używać w swojej kuchni kurkumy, składnika przyprawy curry i innych aromatycznych mieszanek, ale w celu uzyskania korzyści terapeutycznych powinniśmy przyjmować znacznie więcej kurkuminy, niż możemy spożyć w samych posiłkach. Z tego względu, w celu uzyskania maksymalnych korzyści, zalecam przyjmowanie kapsułek z kurkumina.

Kapsułki z wyciągiem z owoców wiśni. Wiśnie mają silne właściwości przeciwutleniające, co oznacza, że pomagają zwalczać wolne rodniki powodujące utlenianie i uszkodzające komórki. Aby jednak w pełni doświadczyć tych korzyści przeciwzapalnych, musielibyśmy spożywać wiśnie w bardzo dużych ilościach. Owoce te zawierają również sporo naturalnych cukrów, które nie są zgodne z protokołem ketogenicznym, dlatego też najlepszą opcją jest suplementacja kapsułkami ze skoncentrowanym proszkiem z wiśni.

Elektrolity. Cztery podstawowe elektrolity, które należy wziąć pod uwagę, to sód, potas, wapń i magnez. Choć prezentowane w tej książce przepisy obejmują wiele wysokiej jakości pokarmów zawierających te pierwiastki, to w przypadku utrzymujących się bólów mięśni, zaparć,

bólów głowy i innych objawów odwodnienia polecam dodatkowo spożywanie bulionu wysokosodowego lub suplementu z magnezem bez recepty.

Resweratrol. Wiele badań naukowych wykazało, że znajdujący się w skórce winogron polifenol, zwany reserwatolem, posiada właściwości przeciwzapalne i wzmacniające odporność. Jest to główny powód, dla którego umiarkowane spożycie czerwonego wina zostało uznane za element zdrowej diety i stylu życia. Niestety, aby uzyskać korzyści lecznicze, organizm potrzebuje takich ilości resweratrolu, które przekraczają bezpieczne dzienne normy spożycia czerwonego wina. Dodatkowo alkohol ten w połączeniu ze zdrowym polifenolem wykazuje działanie prozapalne. Z tego powodu w celu redukcji stanu zapalnego zalecam przyjmowanie resweratrolu wyłącznie w postaci suplementu.

Kwas alfa-liponowy (ALA). Organizm ludzki w sposób naturalny wytwarza ten przeciwutleniacz, znajduje się on w każdej komórce naszego ciała. Odgrywa istotną rolę w metabolizmie i wytwarzaniu energii, a jego właściwości przeciwutleniające pozwalają zredukować stan zapalny poprzez zmniejszenie uszkodzeń komórek i podniesienie odporności. Przebadano go również jako środek stosowany w profilaktyce raka. Chociaż samodzielnie wytwarzasz ALA, przyjmowanie kapsułek z tym kwasem pozwoli ci podnieść poziom tego przeciwutleniacza w organizmie i zwiększyć skuteczność jego działania.

Olej rybny (omega-3). Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3: kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) nie są syntetyzowane w organizmie człowieka, więc muszą być uzupełniane poprzez dietę. Doskonałym źródłem tych składników przeciwzapalnych są takie tłuste ryby, jak dziki łosoś, makrela, sardynki i sardele. Zalecam spożywanie owoców morza trzy do czterech razy

w tygodniu. Jeśli nie możesz włączyć do diety pokarmów zawierających EPA i DHA, przyjmuj olej rybny lub suplementy z kwasami omega-3.

Aldehyd cynamonowy. Ten aktywny składnik cynamonu jest kolejną gruntownie przebadaną substancją o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwutleniających i przeciwnowotworowych, a także obniżających poziom cholesterolu i poziom cukru we krwi oraz wzmacniających odporność. Podobnie jak kurkuma, cynamon jest smacowitą i powszechnie występującą przyprawą, ale prawie niemożliwe jest dostarczanie organizmowi dawek leczniczych z samego jedzenia. Dlatego też, w celu uzyskania najlepszych efektów, polecam przyjmowanie kapsułek z aldehydem cynamonowym.

Olej MCT. Trójglicerydy o średniej długości łańcucha (MCT) od dawna stosowane są w programach żywieniowych dla osób z zaburzeniami wchłaniania lub pracy jelita cienkiego. Ze względu na swoją wyjątkową długość, ten kwas tłuszczowy jest wchłaniany w przewodzie pokarmowym w inny sposób niż pozostałe kwasy, co umożliwia jego natychmiastową przemianę w ketony. Dzięki temu nie jest magazynowany w tkance tłuszczowej, ale służy organizmowi jako paliwo. Szybki wzrost poziomu ketonów prowadzi do podniesienia poziomu energii, przywraca jasność umysłu i daje uczucie sytości, pogłębiając efekty ketozy jako przeciwpalnego procesu metabolicznego.

Szybka utrata zmagazynowanej wody umożliwia zrzućenie nadwagi i prowadzi do złagodzenia wzdęć oraz sztywności stawów, ale może także skutkować odwodnieniem w wyniku utraty

elektrolitów. Wiele osób po przejściu na dietę ketogeniczną skarży się na objawy „grypy ketonowej”. Objawy te nie różnią się od klinicznego odwodnienia i można ich z łatwością uniknąć, zapewniając organizmowi odpowiednią ilość wody. Zalecam wypijanie 30 ml wody na kilogram masy ciała dziennie (to znaczy, że jeśli ważysz 90 kg, musisz sobie zapewnić 2,7 l wody dziennie) i uzupełnianie niezbędnych elektrolitów, jak sód, potas, magnez i wapń.

Kiedy twoje ciało wyczerpie większość zapasów glikogenu, będzie musiało poszukać nowego źródła paliwa, które zasili jego komórki i mózg. Nie wszystkie komórki mogą czerpać energię z czystych kwasów tłuszczowych, a co najważniejsze, jest to zupełnie niemożliwe w przypadku mózgu. Ketoza to proces przemiany kwasów tłuszczowych w użyteczną walutę energetyczną: ketony. W procesie tym kwasy tłuszczowe trafiają do wątroby, gdzie są przekształcane w ketony, a następnie zostają rozprowadzone po całym organizmie. Ketony przypominają niezwykle wydajne paliwo rakietowe: zapewniają długotrwały zastrzyk energii i poprawiają funkcjonowanie organizmu.

W miarę jak twój organizm będzie coraz wydajniej produkować i wykorzystywać ketony jako podstawowe źródło energii, doświadczysz zmniejszenia głodu, podniesienia poziomu energii, większej jasności umysłu, poprawy jakości snu i złagodzenia stanu zapalnego.

INNE KORZYŚCI DIETY KETOGENICZNEJ

Ludzie przechodzą na dietę ketogeniczną nie tylko ze względu na jej właściwości odchudzające i przeciwzapalne, ale także inne korzyści zdrowotne. Oto kilka z nich, na które warto zwrócić szczególną uwagę.

Stabilizacja poziomu cukru we krwi. Badania naukowe wykazały, że dieta ketogeniczna może zmniejszać wahania poziomu cukru i insuliny we krwi dzięki mniejszemu spożyciu węglowodanów. Ustabilizowanie poziomu insuliny i wyleczenie insulinooporności eliminuje związane z nimi zaburzenia metaboliczne, a także objawy związane z wysokim poziomem insuliny i cukru we krwi.

Poprawa funkcji poznawczych, nastroju i poziomu energii.

Dieta ketogeniczna kojarzy się z poprawą zdrowia i sprawnością fizyczną, ale istnieją również dowody naukowe potwierdzające jej wpływ na zdrowie mózgu. Kiedy organizm znajduje się w stanie ketozy, mózg wykorzystuje do produkcji energii ketony, co pozwala uzyskać lepszą sprawność umysłową i dobry nastrój przez cały dzień. Obecnie przeprowadzane są badania nad potencjalnym korzystnym wpływem diety ketogenicznej na takie choroby neurologiczne, jak choroba Alzheimera i Parkinsona.

Zdrowie serca. Przez kilkadziesiąt lat powtarzano nam, że tłuszcz powoduje otyłość, a diety wysokotłuszczowe (szczególnie te bogate w zwierzęce tłuszcze nasycone) są główną przyczyną chorób serca. Teraz jednak dowiadujemy się, że nie jest to do końca prawda. Wysokie spożycie tłuszczów w diecie podnosi poziom trójglicerydów (cząsteczek tłuszczu we krwi) i zwiększa stężenie cholesterolu LDL o małych cząsteczkach wtedy, gdy łączymy rafinowane i przetworzone węglowodany z cukrami. Przyjmowanie „zdrowych tłuszczów” w odpowiednich ilościach przy jednoczesnym ograniczeniu węglowodanów w diecie pozwala podnieść poziom „dobrego” cholesterolu HDL i obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia chorób serca.

STANY ZAPALNE A ZDROWIE JELIT

Moi pacjenci często przychodzą do mnie w celu wyleczenia zespołu jelita drażliwego (IBS) i dolegliwości trawiennych. Wielu tradycyjnych lekarzy używa dość mglistego terminu „zespół jelita drażliwego” do diagnozowania szerokiego zakresu zaburzeń przewodu pokarmowego.

Pacjenci często uważają, że przyczyną ich dyskomfortu jest nietolerancja niektórych produktów spożywczych lub grup pokarmów. Dlatego też wyjaśniam im, że trudno jest tak naprawdę zdrowo przyswajać jakiekolwiek pożywienie, kiedy w jelitach występuje stan zapalny. Wyleczenie jelit poprzez odpowiedni sposób odżywiania i zmianę stylu życia oraz zmniejszenie reakcji zapalnej, pozwala przywrócić organizmowi równowagę, dzięki czemu znów może bezproblemowo i bezboleśnie przyswajać wszystkie zdrowe pokarmy. Mówiąc o tym, nawiązuję zwykle do dwóch zjawisk:

1. Przewlekłe zapalenie często przejawia się poprzez inne dolegliwości. W tym przypadku jest to nietolerancja pokarmowa.
2. Samo zdiagnozowanie choroby bez odkrycia i wyeliminowania jej głównej przyczyny nie doprowadzi do wyleczenia.

Musimy zrozumieć, że ogólnoustrojowy stan zapalny może przejawiać się na wiele różnych sposobów, a kiedy go zredukujemy, przywrócimy organizmowi równowagę i znów będzie on funkcjonować tak, jak powinien.