

# Dieta ketogeniczna: co jeść, jakie daje efekty i jakie są jej zasady?

**Dieta ketogeniczna zrewolucjonizowała świat dietetyki. Głównym założeniem jest maksymalne zredukowanie spożywanych węglowodanach, na rzecz tłuszczu. W tym artykule dowiesz się, na czym polega dieta ketogeniczna, komu może pomóc oraz jak wygląda przykładowy jadłospis osoby będącej na tej diecie!**

## Dieta ketogeniczna: co to za styl żywienia?

Dieta ketogeniczna jest dietą wysokotłuszczową, równocześnie zaliczającą się do grupy diet niskowęglowodanowych. Historia jej powstania jest ściśle związana z badaniami o sposobach hamujących padaczkę. W latach 20. XX wieku lekarze Cobb i Lennox z Uniwersytetu Hawarda odkryli, że zastosowana głodówka zmniejszyła częstotliwość ataków padaczkowych, a sama poprawa była już widoczna po 2-3 dniach od rozpoczęcia badań.

Ciągła głodówka nie była jednak możliwym rozwiązaniem dla osób chorujących na epilepsję. W tym samym czasie dr Wilder zajmujący się badaniami w klinice Mayo położonej w stanie Minnesota zaproponował, by w celu redukcji drgawek utrzymywać wysoką ketonomię u pacjenta, lecz nie dzięki głodówce, lecz odpowiedniej diecie.

Skomponowana przez niego dieta, bogata w tłuszcze oraz uboga w węglowodany. Działała równie skutecznie, jak głodówka, a jednocześnie umożliwiała długotrwałe jej stosowanie. Początkowo dieta została nazwana, jako dieta sprzyjająca produkcji ciał ketonowych, lecz w późniejszym okresie została określona, jako dieta ketonowa.

Założenia żywieniowe ułożone przez dr Wildera od 1941 do 1980 skutecznie przyczyniły się w leczeniu padaczki, a także umożliwiły kontrole nad atakami padaczkowymi. Niestety wraz z wprowadzeniem leków przeciwpadaczkowych, popularność diety ketogenicznej spadła.

Dopiero w latach 90. XX wieku nowe przypadki pacjentów, u których nie pomagało leczenie farmakologiczne, lecz założenia diety ketogenicznej, umożliwiły powrót tej diety na scenę naukową. Obecnie, każdego roku publikowane są nowe doniesienia o wpływie diety ketogenicznej na różne choroby, głównie neurologiczne.

## Dieta ketogeniczna: zasady w sposobie odżywiania

Dieta ketogeniczna opiera się na spożywaniu odpowiedniej ilości tłuszczów, białek oraz węglowodanów. Jednak jej założenia różnią się diametralnie od założeń klasycznej diety, gdzie węglowodany zazwyczaj stanowią 50%, białka 15%, a tłuszcze 35%. W diecie ketogenicznej 70-80% kalorii pochodzi z tłuszczu, 10-20% stanowią białka, a 5% jedynie węglowodany.

Zatem jak można wywnioskować, ketogeniczna dieta całkowicie zmienia paliwo potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W związku z reakcją organizmu, któremu brakuje standardowego paliwa w postaci węglowodanów, dochodzi do stanu ketozy, czyli procesu rozkładu tłuszczu. W rezultacie stężenie ciał ketonowych we krwi jest o wiele większe niż glukozy.

Dieta ketonowa niestety nie jest dietą idealną. Ze względu na drastyczną redukcję węglowodanów jest dietą niedoborową pod względem białka oraz witamin i składników mineralnych. Spożywanie dużej ilości tłuszczu, które są dostarczane w formie mięs, ryb oraz produktów odzwierzęcych może skutkować podniesieniem poziomu cholesterolu.

## Dieta ketogeniczna: efekty stosowania

Dieta ketogeniczna powoduje spadek masy ciała, lecz efekty są uzależnione od właściwego realizowania jej założeń oraz wagi wyjściowej. Odchudzanie na diecie ketogenicznej pozwala zgubić zbędne kilogramy, bez względu na ich ilość. To, co zasługują na wyróżnienia to brak zagrożenia wystąpienia efektu jojo, który często pojawia się przy stosowaniu innych popularnych diet.

W początkowej fazie stosowania diety na skutek wchodzenia w stan ketozy mogą pojawiać się efekty uboczne, które są uważane za powszechne. Najpopularniejszymi negatywnymi skutkami są m.in. zawroty głowy, bóle brzucha, ospałość czy zaparcia. Jeśli jednak takie efekty nie mijają, należy natychmiast odejść od diety oraz skonsultować się z lekarzem.

## Dieta ketogeniczna: dla kogo jest dobra?

Każda dieta bez wyjątku, powinna zostać dobierana indywidualnie. Przed wyborem tej diety należy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy jesteś w stanie normalnie realizować swój styl życia, mając do dyspozycji znikomą porcję węglowodanów? Dieta ketogeniczna nie jest zalecana osobom aktywnie fizycznych, ponieważ niedobór węglowodanów może doprowadzać do rozdrażnienia i zmęczenia na skutek zwolnienia pracy nadnerczy wytwarzających kortyzol oraz tarczycy.

Dieta ketonowa nie jest także odpowiednim sposobem żywienia dla osób mających problemy z pracą wątroby, nerek czy trzustki ze względu na dynamiczną zmianę procesów metabolicznych w organizmie.

Jednak dieta oparta na kwasach tłuszczowych, pomimo wielu wad może istotnie przyczynić w walce z chorobami neurodegeneracyjnymi. Jak pokazują badania eksperymentalne i kliniczne, dieta ketonowa może pomagać w zapobieganiu i leczeniu chorób Alzheimera i Parkinsona.

Zatem kto może stosować tę dietę? Przede wszystkim osoba będąca świadoma założeń diety ketonowej, a także zmian metabolicznych zachodzących pod jej wpływem.

## Dieta ketogeniczna: co jeść podczas stosowania tej diety?

Osoby będące na diecie ketogenicznej muszą ściśle trzymać się założeń, tak by utrzymać stan ketozy oraz nie odczuć efektów ubocznych. Tłuszcze będące fundamentem omawianej diety powinny być spożywane w formie oliwy z oliwek, oleju kokosowego, masła roślinnego oraz nasion.

Białka w diecie ketogenicznej powinny pochodzić z mięsa drobiowego, jajek, ryb czy zwierzęcych podrobów. Podstawową zasadą dotyczącą dostarczania białek w formie mięsa jest taka, że im więcej zawiera protein, tym mniej powinniśmy go spożywać. Pamiętajmy, że mięso powinno pochodzić z zaufanego źródła oferującego produkt najwyższej jakości.

Węglowodany, stanowiące najmniejszą część spożywanych makroskładników powinny pochodzić ze spożytych warzyw i owoców. W przypadku warzyw należy jadać niskokrobiowe oraz niskocukrowe, leżące na ziemi tj. brokuły czy szparagi.

Biorąc pod uwagę listę zabronionych rzeczy, dieta ketonowa z pewnością nie przypadnie do gustu łasuchom lubiącym słodkie przekąski. Na liście zabronionych produktów znajdują się słodkie, napoje gazowane, słodkie soki, produkty pszenne, ciasta, makarony, ziemniaki, banany, winogrona, ananasy czy pomarańcze.

## Dieta ketogeniczna: jak wygląda przykładowy jadłospis?

Mając na uwadze, że przy stosowaniu tej diety zachodzi ketoza, dieta powinna być zbilansowana i przygotowana indywidualnie, dlatego stworzenie własnego jadłospisu może być trudne.

W tym celu warto udać się do dietetyka, który dzięki swojemu doświadczeniu rozpisze dietę na podstawie badań i wywiadu. Typowym śniadaniem ketogenicznym jest jajecznica na boczku czy sałatka z tuńczykiem. Na obiad osoby stosujące dietę ketonową zazwyczaj jedzą mięsa czy ryby z porcją warzyw.

Potrawy na kolację są z kolei podobne do tych spożywanych na śniadanie. W związku z tym często się zdarza, że jajka sadzone na boczku, omlet na boczku, sałatka z tuńczykiem są jądane dwa razy w ciągu dnia.