

Słowa Kluczowe: Keto Catering, Dieta pudełkowa keto, catering keto, catering ketogeniczny.

Catering Ketogeniczny — Na czym polega i co oznacza dieta keto?

Współczesny rynek proponuje różnego rodzaju diety, które przede wszystkim są uzależnione od indywidualnych predyspozycji organizmu ludzkiego. Dlatego też pojawiła się nowa oferta cateringowa, mianowicie dieta pudełkowa keto. Jest ona oparta na posiłkach wysokotłuszczowych, ponieważ to właśnie ten składnik pokarmowy stanowi podstawy diety keto. W takim razie, jak dokładnie działa ten model żywieniowy i kto powinien z niego korzystać?

Co musisz wiedzieć o diecie keto?

Dieta ketogeniczna związana jest z dostarczaniem organizmowi właściwej ilości tłuszczu, białek oraz węglowodanów, lecz w tym przypadku znaczną przewagę nad resztą, mają tłuszcze. Oznacza to, że ok. 80-90% jednego posiłku cateringu keto stanowią właśnie kwasy tłuszczowe. Natomiast ilość reszty składników ustalana jest indywidualnie w zależności od wieku oraz ogólnego stanu zdrowia osoby przechodzącej na dietę. Należy wiedzieć, że w przypadku cateringu keto to właśnie tłuszcze (inaczej ciała ketonowe) są odpowiedzialne za dostarczanie energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania (klasyczna dieta opiera się głównie na węglowodanach). Dlatego też ten model żywieniowy zakłada, że organizm odżywiany w taki sposób będzie pracował na zasadzie głodówki (po wyczerpaniu zapasów glukozy, wykorzystywane są zmagazynowane tłuszcze). Cały proces określany jest mianem ketozy, która jest wynikiem rozpadu komórek tłuszczowych i odpowiada za wzrost stężenia ciał ketonowych w krwi osoby się odchudzającej.

Czym jest catering ketogeniczny?

Catering ketogeniczny składa się przede wszystkim z posiłków zawierających duże ilości tłuszczu, czyli spożywane są głównie mięsa, ryby, jaja, sery oraz oleje różnego pochodzenia. Natomiast źródło węglowodanów w tym przypadku stanowią warzywa i owoce, ale tylko takie, których poziom cukru jest stosunkowo niski. Jednak przechodząc na dietę pudełkową keto, należy mieć świadomość, że wprowadzanie tego modelu żywieniowego powinno zachodzić stopniowo, z uwzględnieniem fazy tzw. adaptacji. Wynika to z faktu, że keto catering ma za zadanie zamienić klasyczne źródło energii (węglowodany) na ciała ketonowe. Etap ten zazwyczaj trwa od 4 do 6 tygodni i niestety bywa on stosunkowo trudny. Oznacza to, że podczas adaptacji pojawić się może obniżone samopoczucie, co jest naturalnym wynikiem dostarczania małej ilości glukozy. Jednak po tym okresie istnieje możliwość większych manewrów pod kątem dostarczania reszty makroskładników. Dużym atutem stanu ketozy jest fakt znacznej poprawy (w późniejszym etapie) kondycji psychicznej oraz mniejszego zapotrzebowania na sen.

Zalety diety keto

Głównym działaniem cateringu ketogenicznego jest ograniczenie łaknienia oraz zapewnienie uczucia sytości przez dłuższy czas. Choć mogłoby się wydawać, że jedzenie tłuszczu w celach zrzucania masy ciała jest absurdalne, to w przypadku tej diety pojawia się znaczny deficyt kaloryczny z powodu zamiany podstawowego źródła paliwa, przy równoczesnym wytwarzaniu i usuwaniu kwasów tłuszczowych zmagazynowanych w tkance tłuszczowej. Dzięki temu zanika brzydka potrzeba podjadania pomiędzy posiłkami. Dodatkowo warto wiedzieć, że stosując dietę pudełkową keto, nie zaobserwowano chęci spożywania słodkich przekąsek, co zapobiega wahaniom stężenia cukru we krwi. Z tego powodu pierwsze efekty tego modelu żywieniowego widoczne są już po tygodniu i stanowią one ok. 1 do 2 kg masy ciała.

Co należy jeść podczas diety keto?

Dieta pudełkowa keto to w pierwszej kolejności produkty spożywcze zbilansowane pod kątem zawartości kwasów tłuszczowych jednonasyconych oraz wielonasyconych. Dlatego składniki będące źródłem białka, są również pewnego rodzaju dodatkowym zasobem tłuszczu. Z tego powodu catering ketogeniczny opiera się na posiłkach stworzonych z tłustego mięsa, podrobów, czy też tłustych serów (nawet pleśniowych). Oczywiście, w tej diecie nie może zabraknąć wszelkich olei roślinnych w tym lnianego, z wiesiołka bądź z ogórecznika. Natomiast spożywane są tylko warzywa pochodzące z grupy produktów o niskim indeksie glikemicznym i tych o niewielkiej ilości skrobi (zielone liściaste warzywa, kapusta, kalafior, brokuł, szparagi, pomidory, papryka, ogórek), a w przypadku owoców akceptowane są tylko formy jagodowe. Dieta keto wymaga również dostarczania organizmowi dużych ilości wody oraz uzupełniania ewentualnych braków mikro i makroelementów takich jak: sód, magnez czy wapń.

Dla kogo odpowiedni jest catering keto?

Każda dieta wymaga odpowiedniej konsultacji ze specjalistą i ten model żywieniowy również tego potrzebuje bowiem, bazuje on na wprowadzaniu dużych ilości tłuszczu, a w przypadku osób zmagających się z nieprawidłową pracą wątroby czy chorób dróg żółciowych, jest ona niewskazana. To samo dotyczy przy genetycznie uwarunkowanym wysokim poziomie cholesterolu w rodzinie, refluksie żołądkowo-jelitowym oraz hipoglikemii, ponieważ stanowią przeciwwskazanie do stosowania diety keto.

Należy pamiętać, że najlepsze efekty stosowania cateringu ketogenicznego pojawiają się przy połączeniu go z aktywnością fizyczną!