



LEANNE
VOGEL

zwierciadło

DIETA KETOGENICZNA DLA KOBIET

JAK ODKRYĆ
NIEOGRANICZONĄ
ENERGIĘ
I OSIĄGNAĆ
OPTYMALNĄ WAGĘ
W 3 KROKACH



1

PODSTAWOWE INFORMACJE O TŁUSZCZU I JEGO SPALANIU

Od kiedy przestawiłam się na żywieniu ketogeniczne, doświadczyłam więcej zmian wpływających na poprawę jakości życia niż podczas stosowania którejkolwiek z diet. Moim zdaniem żywienie keto jest nie tylko łatwe, lecz także przynosi najwięcej korzyści.

Panuje dość powszechna opinia, że dieta keto jest bardzo dużym wyzwaniem i z tego względu wymaga naprawdę silnej woli. Jest w tym sporo racji – wyeliminowanie przetworzonej, bogatej w węglowodany żywności to nie lada trud. A jednak zdecydowanie warto go podjąć.

Zmiany są trudne, ograniczanie spożycia węglowodanów również, ale tylko do czasu, gdy zaczynasz się fantastycznie czuć. Kiedy po raz pierwszy w życiu poczujesz się syta i należycie odżywiona, przekonasz się, że dietę keto warto uczynić stylem życia. Już nie będziesz umiała wyobrazić sobie świata, w którym nie będziesz się tak czuć każdego dnia.

Dlaczego twoje ciało potrzebuje tłuszczu?

Zgodnie z powszechnie uznaną wiedzą jedzenie tłuszczu równa się tyłci. A ja ośmielam się rzec: wręcz przeciwnie! Tłuszcz jest dobry. Tłuszcz to zewnętrzna warstwa każdej komórki ciała. Potrzebują go nasze hormony oraz nasze mięśnie, a spożywanie go w zbyt małych ilościach może skutkować nawracającym łaknieniem cukru.

Nie od razu się o tym przekonałam. Prawdę mówiąc, osiągnięcie stanu, w którym jestem za pan brat z tłuszczem, zajęło mi sporo czasu.

Kiedyś napawał mnie dumą fakt, że stosuję dietę niskotłuszczową. Nawet gdy przygotowywałam hummus, oliwę zastępowałam wodą. Skąd więc tak drastyczna zmiana? Zdałam sobie po prostu sprawę, że niskotłuszczowa dieta mi nie służy.

Kiedy zaczęłam na poważnie rozważać przejście na dietę keto, czułam strach, więc ani trochę mnie nie dziwi, że ty również się boisz. Poniżej podaję dziewięć powodów, dlaczego jedzenie dużych ilości tłuszczu nie powinno budzić grozy:

1. Jedzenie tłuszczu zapewnia uczucie sytości, a tym samym ogranicza napady głodu, które prowadzą do niekontrolowanego obżarstwa.
2. Jedzenie zdrowych tłuszczów redukuje poziom trójglicerydów we krwi, czyli czynnika chorobotwórczego wywołującego problemy z sercem. Podczas stosowania diet niskotłuszczowych poziom trójglicerydów nierzadko się zwiększa.
3. Jedzenie właściwej ilości zdrowych tłuszczów zapobiega stanom depresyjnym, które mogą być wynikiem niedoborów cholesterolu i tłuszczów w mózgu. Jeśli jest ich zbyt mało, to obniża się poziom serotoniny, ważnego neuroprzekaźnika, któremu zawdzięczamy dobre samopoczucie.
4. Jedzenie tłuszczów pozwala podnieść poziom HDL, czyli „dobrego” cholesterolu.
5. Żywność bogata w zdrowe tłuszcze zazwyczaj ma wysoką zawartość cholesterolu, który uczestniczy w produkcji niektórych hormonów. Spożywanie większych ilości tłuszczu przekłada się na zbilansowanie poziomu androgenów takich jak testosteron i estrogen. Utrata tkanki tłuszczowej i utrzymanie właściwej budowy ciała jest znacznie łatwiejsze, gdy hormony znajdują się na optymalnym poziomie.
6. Jedzenie większej ilości tłuszczów i mniejszej ilości węglowodanów redukuje poziom insuliny i pomaga utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. Skutek? Mniej napadów głodu i w miarę stabilna energia.
7. Dieta bogata w zdrowe tłuszcze prowadzi do obniżenia rozmiaru cząsteczek LDL, czyli „złego” cholesterolu. Gdy cząsteczki są duże i spęczniałe, trudniej im przelinać przez ścianki naczyń krwionośnych, co prowadzi do stanów zapalnych i chorób serca. Im bardziej są „zwiotczone”, tym mniejsze ryzyko wystąpienia wspomnianych dolegliwości.

8. Tłuszcze są bogatym źródłem takich składników odżywczych, jak witaminy A, E i K₂.
9. Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają włączać geny, które biorą udział w lipolizie – spalaniu tłuszczu – i wyłączają geny odpowiedzialne za magazynowanie tłuszczu.
10. Tłuszcze pomagają utrzymać zdrowy metabolizm, który z kolei ma wpływ na zachowanie prawidłowej masy ciała.

Ważne: W diecie ketogenicznej spożycie węglowodanów spada, żeby równoważyć wzrost przyjmowanych tłuszczów. Wiele z powyższych punktów nawiązuje do takiej właśnie kombinacji: więcej tłuszczów, mniej węglowodanów.

Wciąż jesteś nieco sceptyczna? Oto czego spróbowałam, gdy sama biłam się z myślami, czy większe spożycie tłuszczu naprawdę jest tym, czego mi potrzeba: przypuściłam atak na zachcianki. Przez tydzień za każdym razem, gdy brała mnie na coś ochota – nieważne, co by to miało być – sięgałam po produkty z dużą zawartością tłuszczów, takie jak niewielka porcja oleju kokosowego, awokado, kilka łyżek pasty z nasion słonecznika czy garść orzechów makadamia. Po dziesięciu minutach po zachciance nie było śladu. W ten sposób otrzymałam wyraźną wskazówkę, że rozwiązaniem problemu zachcianek jest jedzenie większych ilości tłuszczu. To było dla mnie przełomowe odkrycie. Jeśli wciąż nie jesteś przekonana, to wypróbuj tę metodę na sobie i sprawdź, czy działa.

Co się dzieje, gdy jesz węglowodany?

Wszystkie węglowodany, które zjadasz – czy to w postaci cukierków, czy jabłka – są w organizmie rozbijane na cukry proste. Rzecz jasna, jabłka zawierają mnóstwo wartościowych składników odżywczych, których w słodyczach jest mało (o ile w ogóle są), jednak i tak musi dojść do przejścia do najbardziej podstawowej formy cukru, jaką jest glukoza.

Glukoza przedostaje się do układu krwionośnego, z którego dzięki produkowanej przez nasze organizmy insulinie trafia do komórek. Jeśli zawartość glukozy we krwi przewyższa zapotrzebowanie energetyczne w danym momencie, to jej nadmiar jest przechowywany w postaci glikogenu, najpierw w wątrobie, a następnie w mięśniach. Gdy i tam zabraknie miejsca, dochodzi do przekształcenia w trójglicerydy, które trafiają do komórek tłuszczowych do dalszego spożytkowania.

Im bardziej zaburzamy działanie tego systemu przez spożywanie produktów z dużą zawartością węglowodanów (szczególnie przetworzonych), tym większą szkodę czynimy komórkom, obniżamy wrażliwość organizmu na działanie insuliny (insulinooporność) i ogólnie stan naszego zdrowia się pogarsza.

Co musisz wiedzieć o ketozie?

Znajdujesz się w stanie ketozy, gdy w twojej krwi jest odpowiedni poziom ketonów – powyżej 0,5 mmol/l. Ketoza żywieniowa to po prostu ketoza wywołana dietą; wówczas w charakterze źródła energii używasz zarówno tłuszczu magazynowanego w ciele, jak i tłuszczu dostarczanego w żywności. Stosunek spalanego tłuszczu z jedzenia do tłuszczu z organizmu zależy od kilku czynników:

- ile tłuszczu spożywasz,
- jak wysoki jest poziom ketonów we krwi,
- w którym momencie procesu przechodzenia na „zasilanie” tłuszczowe znajduje się twoje ciało.

Wyobraź sobie, że wchodzenie w stan ketozy żywieniowej to przesuwanie włącznika światła (twój metabolizm) z jednej pozycji (spalanie cukru) na drugą (spalanie tłuszczu). Gdy ciało „przełącza się” wystarczająco często, z dużo większą łatwością przychodzi mu przestawianie się ze spalania tłuszczu na spalanie cukru, i odwrotnie. Taka umiejętność nosi nazwę elastyczności metabolicznej.

Wykorzystywanie tego metabolicznego przełącznika skutkuje czymś więcej niż tylko utratą wagi. Gdy osiągasz stan ketozy żywieniowej, poziom cukru we krwi stabilizuje, poziom insuliny spada, wzrasta poziom HDL, czyli „dobrego” cholesterolu, a tłuszcz trzewny (osadzający się na narządach wewnętrznych) kurczy się i jest wykorzystywany jako paliwo. Wiele osób zauważa ogromne różnice wynikające ze zmienionego metabolizmu, np.

- potrafią długo wytrzymać bez jedzenia,
- tracą wagę bez szczególnego wysiłku,
- znacznie łatwiej utrzymują pożądaną i stabilny poziom cukru we krwi.

Najłatwiejszym sposobem osiągnięcia ketozy żywieniowej jest stosowanie się do diety ketogenicznej, czyli takiej, w której organizmowi dostarcza się małe ilości węglowodanów, średnie białek i duże tłuszczów.

Jak działa ketoza?

DIETA TRADYCYJNA:
(więcej węglowodanów)



Wzrasta poziom glukozy



Trzustka wydziela insulinę



Insulina transportuje glukozę do komórek



Powstaje energia

DIETA KETO:
(więcej tłuszczów)



Poziom glukozy jest na stabilnym poziomie



Uwalniany jest magazynowany tłuszcz



Kwasy tłuszczowe wędrują do wątroby



Powstaje energia (wątroba wytwarza ketony)

Dlaczego dieta ketogeniczna działa?

Po przejściu na dietę ketogeniczną codzienne spożycie węglowodanów drastycznie spada. Skoro organizm otrzymuje bardzo mało glukozy z jedzenia, jest zmuszony sięgać do innych zasobów, również będących źródłem energii, czyli do tłuszczów. Ciało doskonale funkcjonuje w stanie ketozy, ponieważ większość ludzi (nawet bardzo szczupłych) może poszczycić się sporymi zapasami tłuszczu dostępnego od ręki – nawet do 50 000 kalorii.

Na początku, gdy rezygnujesz ze spożywania nadmiernych ilości węglowodanów, twoje ciało wykorzystuje zapasy glikogenu. W końcu, gdy spożytkuje już wszystko, przestawia się na inne źródło energii, czyli tłuszcz, a wówczas utrata wagi przestaje być wysiłkiem.

Mam dla ciebie dobre wieści: redukcja masy ciała to nie jedyna korzyść wynikająca ze stosowania diety keto. Gdy jesz mniej węglowodanów, organizm czerpie z zasobów glikogenu, co zmniejsza zapotrzebowanie na węglowodany jako źródło energii, poziom cukru we krwi spada (właśnie dlatego, że jesz mniej produktów zawierających węglowodany), a poziom insuliny osiąga optymalną wartość. Krótka mówiąc: dieta keto dokonuje wielkich zmian i to w stosunkowo krótkim czasie, sięgając do samego jądra metabolizmu. Poza tym jest bardzo pomocna w radzeniu sobie z wieloma poważnymi przypadłościami: od padaczki, przez cukrzycę, po nowotwory.