

Přednáška 26.09.2024 - Energie pro naše buňky z ketonů

V současné době naše buňky získávají energií převážně z glukózy. Bohužel naše těla nebyla na takový způsob vyživování postavena. Výživa glukózou doslova ničí naše tělo. Způsobuje nejzávažnější naše nemoci, mezi něž patří cukrovka, rakovina, padoucnice, Alzheimer, Parkinson, roztroušená skleróza, a pod.

Cukrovka – pro zpracování glukózy buňky potřebují inzulín, který vyrábí slinivka. Buď slinivka nevytváří dostatečné množství inzulínu, nebo naše buňky začnou být na glukózu alergické a začnou ji odmítat. My, abychom je donutili glukózou se vyživovat, tak pereme do těla další inzulín. Větší množství inzulínu nám způsobuje velmi vážné zdravotní problémy. Inzulín nás pomalu a jistě zabíjí. Přechodem na ketózu se vcelku velmi rychle slinivka dokáže zregenerovat a buňky po odpočínutí od glukózy se rovněž velmi rychle zregenerují a začnou normálně pracovat. Stačí na to tři až pět měsíců.

Rakoviny - rakovinové buňky dokážou získávat energií pouze z glukózy, které spotřebovávají několika násobně větší množství než zdravé buňky. Rakovinové buňky nedokážou získávat energii z ketonových těles. Základem léčení rakoviny i cukrovky musí být značné omezení příjmu glukózy ve stravě. Ketonová tělesa jsou přímo toxické pro rakovinové buňky

Glukóza - ve stravě se nachází přímo nebo tělo si ji může vyrobit z uhlovodanů a škrobů. Proto při omezování příjmu glukózy ve stravě musím omezit konzumaci těchto potravin: CUKR, BRAMBORY, RÝŽE, CHLEBA, OBILOVINY apod.

Ketonová tělesa – vznikají z tuků v játre. Tělo začne používat i vlastní tělesný tuk. Přechodu na ketonovou výživu říkáme, že člověk se dostane do ketózy. Stravě se pak říká KETONOVÁ DIETA. Zde se se snažíme udržet hladinu ketonových těles v rozmezí 2 až 8 mmol/l. Některá literatura doporučuje hladinu ketonových těles v krvi v rozmezí 0,5 až 3 mmol/l. Klíč k úspěchu je udržení hladiny

ketonových těles v patřičném rozsahu. Základem však je, aby tělo začalo vytvářet ketonová tělesa. To se dá přesně zjistit pouze měření patřičnými přístroji.

Ketoacidóza – není to ketóza. Vzniká, když játra vyrábí více ketonových těles, než tělo dokáže zpracovat. Velké množství ketonových těles v krvi způsobuje její překyselení. Kyselost krve musí být v rozmezí 7,35 až 7,45 pH. Proto je nutné hladinu ketonových těles v krvi měřit. Způsoby měření probereme později. Ketoacidóza je až životu nebezpečná. Vznikne však, když hladinu ketonových těles máme přes 10 mmol/l, a současně máme vysokou hladinu glukózy v krvi. U osob s cukrovkou se při ketóze udržuje hladina glukózy v krvi na úrovni 70 až 100 mg/dl.

Ketonová dieta

- na internetu velmi populární. Řada firem vám dodá celodenní ketonovou stravu až domů
- ketonová dieta je dána tím, že jíme přesně uhlovodanovou stravu velmi omezeně, asi 5 až 10 % celodenní stravy. Obdobně je to i s bílkovinami, ty by neměly přesahovat 10 až 15% celodenní stravy. Strava je založena především na tucích, zejména živočišných. Vhodný je i například nerafinovaný kokosový olej, máslo apod.
- základem úspěchu je to, že omezíme přejídání. Obvykle nám stačí polovina jídla, co dosud běžně konzumujeme. Abychom se dostali do ketózy, musíme podstatně snížit kalorickou hodnotu stravy!!!
- zahájení přechodu na ketonovou dietu je vhodné zahájit dvou až tří denní hladovkou – půstem. Pijeme pouze čistou vodu s troškou důlní soli
- cílem je, aby naše játra začala vytvářet ketonová tělesa

Hlavní výhody přechodu na ketózu

- jak jsem se již zmínil, slinivka nemusí vytvářet velké množství inulinu. Je dokázáno, že lidé, co se ve zdraví dožívají vysokého věku, mají celý život nízkou hladinu inzulínu v krvi. Toho však lze dosáhnout pouze tehdy, když máme v krvi celý život nízkou hladinu glukózy

- další výhodou uvedení těla do ketózy je, že tělo spaluje i vlastní tuk pro vytváření ketonových těles a člověk přirozeně hubne, zejména v oblasti břicha
- mozek získává energii z ketonových těles efektivněji, než z glukózy
- při využití glukózy našimi buňkami vzniká daleko větší počet volných radikálů než při zpracování ketonových těles našimi buňkami
- mitochondrie, které v buňkách vytvářejí energii, pracují lépe s ketonovými tělesy než s glukózou a rychleji se obnovují
- osoby s cukrovkou typu 2 často dobře fungují v ketóze při hladině glukózy v krvi pouhých 25 mg/dl. Pokud by nebyli v ketóze, tak při tak nízké hladině glukózy by byli ohroženi na životě. Při tak nízké hladině glukózy se buňky regenerují. Nebezpečná hranice se tak sníží ze 70 mg/dl.
- u osob s cukrovkou typu 1 často dojde při ketóze k odtučnění slinivky a tím k obnově produkce inzulínu. Pak se prudce sníží množství inzulínu, který musíme dodat. Pokud to nezabere většinou je problém v napadení slinivky parazity
- řada špičkových sportovců je celé roky v ketóze. Řada vědeckých výzkumů dokazuje, že v ketóze tělo je výkonnější a má podstatně méně zdravotních problémů
- při ketóze mají naše buňky daleko menší spotřebu kyslíku, což je velmi důležité.

Pravidla pro vstup do ketózy dle Dr. Thomase Seyfrieda (z jeho knihy)

- základem přechodu do ketózy je získat v krvi následující hodnoty:
 - a) hladina glukózy v krvi má mít hodnotu 55 až 65 mg/dl i méně
 - b) hladina ketonových těles v krvi má být v rozmezí 3 až 7 mmol/l
- měření nutno provádět před snídaní a dvě hodiny po hlavních jídlech
- ketonová tělesa by se měly objevit během 48 až 72 hodin od zahájení diety
- u zbídačených osob nutno dietu zahájit s konzumací uhlovodanů v množství 12 g denně a bílkovin 1,2 g na kg váhy těla. Ostatní strava tuky
- ketovovou dietu řídit tak, abychom nehubli více jak o kilogram na týden

- nutné je rovněž pracovat na snížení hladiny homocysteinu na 4 až 6 $\mu\text{mol/l}$ krve. Vhodná se suplementace řadou vitamínů B (homocystein vitality + betain), vápníku, vitamínem D3
- ketogenní dieta nepůsobí v případě používání steroidů
- v průběhu ketózy, v první fázi při léčbě cukrovky nebo rakoviny omezit intenzivní námahu. Při námaze se ze svalů uvolňuje kyselina mléčná, ta se v játre mění na glukózu

CO JÍST PŘI KETO DIETĚ

Tabulka 21 zdravých tuků povolených při keto dietě

✓ Oleje

- dýňový olej
- kokosový olej
- olivový olej
- řepkový olej
- slunečnicový olej

✓ Másla

- máslo
- přepuštěné máslo ghí
- arašídové máslo
- ořechová másla

✓ Ořechy

- mandle
- lískové ořechy
- vlašské ořechy
- strouhaný kokos
- para ořechy

✓ Semínka

- dýňová semínka
- chia semínka
- konopná semínka
- lněná semínka (drcená)
- slunečnicová semínka
- mák

✓ Avokádo

Oleje(až 3 lžíce)

- avokádový olej
- kokosový olej

- **olivový olej**

Másla(1 lžíce)

- **máslo**
 - **přepuštěné máslo ghí**
 - **arašídové máslo**
 - **ořechová másla**
- Ořechy(mix až 25 g)**

- **mandle**
- **lískové ořechy**
- **vlašské ořechy**
- **strouhaný kokos**
- **para ořechy**
-

Semínka a další(2 lžíce, pokud není uvedeno jinak)

- **dýňová semínka**
- **chia semínka (1 lžíce)**
- **konopná semínka**
- **lněná semínka (drcená)**
- **slunečnicová semínka**
- **mák (1 lžíce)**
- **¼ avokáda**

Doporučujeme všechny 4 typy tuků mezi sebou kombinovat v uvedeném množství na den.

Pokud zvolíte jen 2 typy, množství samozřejmě zdvojnásobte (např. 50 g ořechů a 4 lžíce semínek, nebo 6 lžic oleje a ½ avokáda).

Povolená zelenina

Jídelníček denně doplníte o dostatek povolené zeleniny, a to až do množství **500 g/den**. Jako oblohu, přílohu nebo samostatnou svačinku navíc, jakmile na ni dostanete chuť. Pamatujte, že zelenina nenahrazuje proteinová jídla KetoDiet a je důležitou součástí vašeho jídelníčku.

- **artyčok**
- **brokolice**
- **celer** (bulva i řapíkatý)
- **cuketa**
- **čekanka**
- **fenykl**
- **hlávkové zelí**
- **houby čerstvé**
- **chřest**
- **kapusta** (vč. růžičkové)
- **květák**
- **kysané zelí** (nedoslazované)
- **lilek** (baklažán)

- **okurka salátová**
- **paprika zelená nebo světlá**
- **patison**
- **petržel**
- **polníček**
- **pórek**
- **rukola**
- **ředkev bílá**
- **ředkvička**
- **řeřicha**
- **salát** (všechny druhy zelených)
- **sójové klíčky** (2 polévkové lžíce/den)
- **špenát**
- **zelené fazolky**

Povolené ovoce

- **½ citrónu**
- **olivy (5 ks/den)**

Čím dochucovat

- **sůl**
- **vinný ocet** (1 čajová lžička)
- **Aceto balsamico** (1 čajová lžička)
- **hořčice**
- **sójová omáčka**
- **jednodruhové koření**
- **0,25 l zeleninového vývaru**
- **0,25 l čistého masového vývaru** (z libového masa)
- **0,25 l čistého rybího vývaru**
- **čerstvé bylinky**
- **sušený česnek**
- **čerstvý česnek** (1 stroužek)
- **čerstvý zázvor**
- **alternativní sladidla** (stévie, xylitol, sukralóza, atp.)
- **čekankový sirup** (1 čajová lžička 2× denně)
- **holandské kakao**

Něco navíc

Pokud vás hlavně z počátku diety trápí hlad, výjimečně je možné si dopřát až **2 bílky za den navíc**. Můžete je přidat do proteinové omelety, polévky nebo do salátu.

Těmto potravinám se vyhněte:

- **mrkev**
- **zelený hrášek**
- **kukuřice**
- **sterilovaná zelenina a houby** (doslazovaný nálev)
- **čerstvé a sušené ovoce** (pokud není u daného kroku uvedeno jinak)
- **kečup**
- **směsi koření**
- **dochucovací směsi typu Podravka**
- **sladkosti**
- **přílohy** (knedlíky, brambory, těstoviny, polenta, rýže, kuskus, pohanka, ...)
- **veškeré běžné pečivo**
- **slazené mléčné výrobky**
- **tuky** (sádlo, margaríny)
- **uzeniny**
- **žvýkačky obsahující cukr**
- **cukr** (řepný, palmový, kokosový, ...)
- **chipsy, krekry, slané tyčinky**
- **sirupy** (agávový, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový)
- **melasa, sladěnka**

Pitný režim

- čistá voda – může být např. s citrónem a mátou
- neslazené minerální vody – neperlivé nebo jemně perlivé
- zelený čaj
- slabé ovocné čaje – ne z čerstvého ovoce nebo „pečené“
- bylinkové čaje
- KetoDiet [nápoje bez cukru](#)

V celkovém množství 2–3 litry za den.

Další povolené nápoje, které se ale nezapočítávají do pitného režimu:

- káva
- černý čaj

- polévky (do 0,25 l/den)
- čistý zeleninový vývar
- čistý rybí vývar
- masový vývar z libového masa
- živočišná a rostlinná mléka (do 0,2 l/den)
- kravské mléko, kozí mléko, ovčí mléko
- acidofilní mléko
- mandlové mléko, kokosové mléko, sójové mléko, sezamové mléko, konopné mléko, makové mléko

Pokud si dopřejete šálek oblíbené kávy nebo černého čaje, pamatujte na to, že má odvodňující účinky a měli byste ho kompenzovat sklenicí vody.

Těmto nápojům se vyhněte:

- energetické nápoje slazené cukrem
- džusy
- slazené limonády
- ochucené minerálky slazené
- CARO
- Melta
- veškeré alkoholické nápoje

VÝŽIVA V OBDOBÍ KETÓZY OD DODAVATELŮ

Nejlepší keto diety: Recenze, osobní zkušenosti a vše o ketonových dietách
Najdete na internetových stránkách, např.: <https://milujemefitness.cz/keto-dieta/?sid=d61992e1f0cf81b0e6e7691865049665&t=a>

přehled dodavatelů z jejich stránek

| Název | Naše hodnocení a zkušenost | Cena | Naše zkušenost |
|--------------------------------|---|----------|----------------------------------|
| KetoMix | <input type="checkbox"/> TOP: Nejoblíbenější dieta v Čechách | 4 240 Kč | Osobní zkušenost |
| KetoDiet | <input type="checkbox"/> Nejchutnější keto dieta podle našich zkušeností | 6 490 Kč | Osobní zkušenost |
| Mix & Slim | <input type="checkbox"/> Levná a jednoduchá keto dieta | 4 499 Kč | Osobní zkušenost |
| Chia Shake | <input type="checkbox"/> Originální složení za výhodnou cenu | 4 999 Kč | Detailní recenze |
| Prodietix | <input type="checkbox"/> Francouzská keto dieta pro náročné | 7 680 Kč | Připravujeme |
| It's my life | <input type="checkbox"/> Pozvolnější hubnutí ve více fázích | 6 048 Kč | Připravujeme |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------------------|----------------------------------|
| MyKeto | <input type="checkbox"/> Perfektní poradenství a konzultační centra | 6 249 Kč | Připravujeme |
| Protein&Co | <input type="checkbox"/> Dieta na týden z těch nejlepších surovin | 1 255 Kč (1 týden) | Detailní recenze |
| Victus | <input type="checkbox"/> Vyvážená dieta bez vaření | 2 390 Kč (1 týden) | Osobní zkušenost |



Keto kuchařka [pdf] zdarma: 42 domácích keto receptů

Stáhněte si zdarma 42 originálních receptů na domácí keto jídla (ketonová dieta). Od snídaně, přes obědy a večeře až po zdravé dezerty.

Tuto knihu najdete na stránkách našeho klubu v členské sekci v rubrice "knihy"