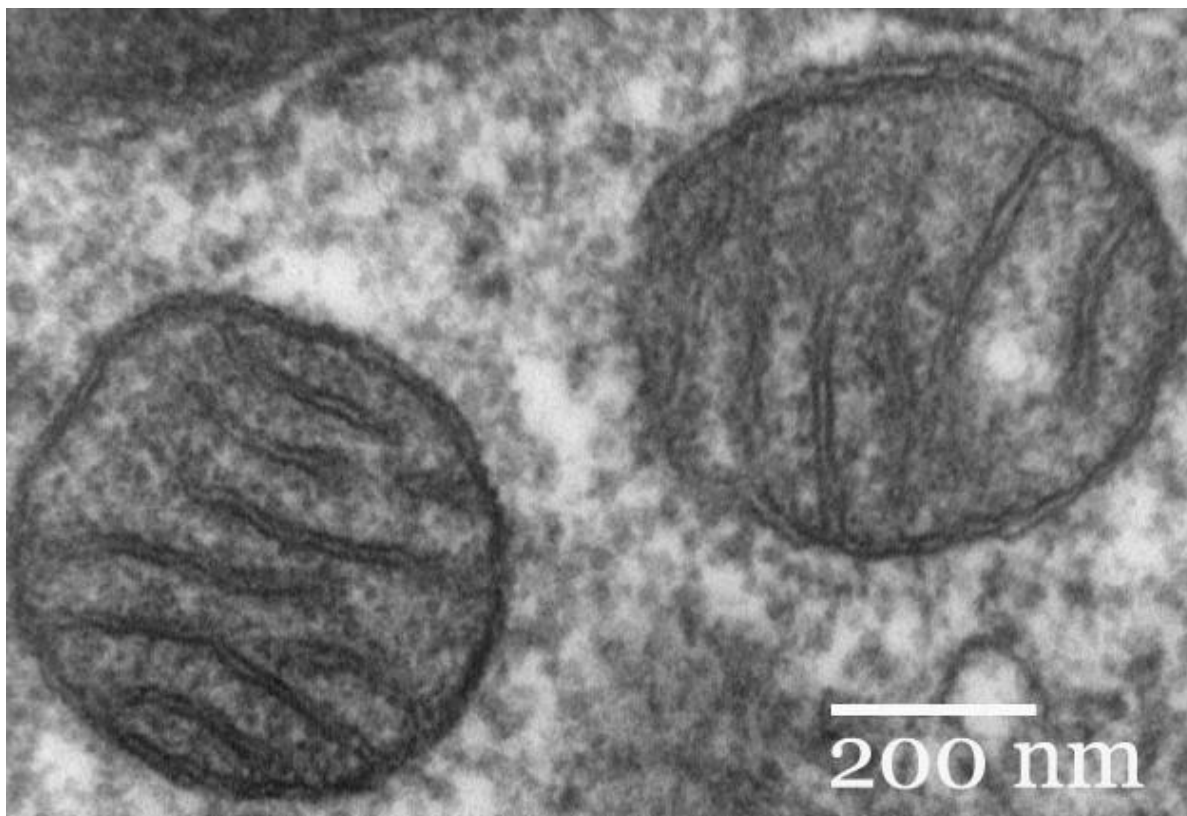


Energie pro naše tělo

Pro každou buňku v našem těle energii vyrábí **mitochondrie**. Lze je přirovnat k **malým elektrárnám**, kterých v jedné buňce může být až 100 000. Jako každá elektrárna pro výrobu energie potřebuje palivo. Palivem pro mitochondrie může být glukóza nebo ketonová tělesa.

Ketonová tělesa pro všechny lidské mitochondrie jsou původním **PŘIROZENÝM** palivem, které umí velmi dobře efektivně využít.

Glukóza jako palivo pro mitochondrie je pouze jako náhradní palivo, na dobu například hladomoru. Při zpracování glukózy mitochondrie potřebují značné množství kyslíku a pro naše tělo je zničující odpad vznikající ze zpracování glukózy, kterým jsou volné radikály. Z glukózy mitochondrie vyrobí podstatně méně energie než z ketonových těles. Běžec na ketonové stravě dokáže běžet i 240 km aniž by se zadýchal, jelikož nepotřebuje téměř žádný kyslík. Je dokázáno, že mozek získávající energii z glukózy pracuje velmi omezeně.



MITOCHONDRIE

Hlavním dodavatelem paliva pro mitochondrie, tj. ketonových těles nebo glukózy je játra.



Pokud dodáme játre sacharidy, uhlovodany, cukry, škroby, tak z nich vyrobí glukózu. V minulé přednášce jsem uvedl, které to jsou potraviny. Ale to co jíme, jsou vesměs potraviny, z kterých játra vyrobí glukózu. Připomínám, že sacharidů můžeme jíst pouze 5 % z celodenní stravy (to je : chleba, pečivo, těstoviny, rýže, brambory, atd. viz minulé přednáška).

V celodenní stravě může být až 15 % bílkovin.

80% musí být tuky a to z semínek, ořechů, některých druhů ovoce, másla, sýrů atd. viz minulé přednáška.

K tomu můžeme sníst až půl kilogramů některé sirové zeleniny (seznam v minulé přednášce).

Po přechodu na ketonovou stravu zjistíme sami, že spotřeba potravin nám klesla o více jak polovinu. To je však jedna z podmínek přechodu na Ketózu.

Pokud skutečně chcete přejít na ketózu, tak je nejvhodnější způsob ji zahájit dvoudenním půstem, kdy pijeme pouze čistou vodu a na jazyk si vždy dáme trošku soli mezi prsty.

Jestli jsme skutečně v ketóze je nutné změřit a i její hladinu. K dispozici máme tři možnosti, nejméně přesně to je pomocí lakmusových ketonových papírku z moči. Přesnější je pomocí přístroje z dechu a nejpřesněji to je z kapky krve pomocí gluto – ketonometru.

Při měření ketonových těles je však nutno měřit i hladinu glukózy z kapky krve.

Hladinu ketonových těles máme mít v rozmezí 2 až 8 mmol/l. Některá literatura doporučuje hladinu ketonových těles v krvi v rozmezí 0,5 až 3 mmol/l.

Při ketóze udržujeme hladinu glukózy v krvi na úrovni 70 až 100 mg/dl, to u cukrovkářů. Při ketóze se řídíme podle toho, jak se cítíme a hladina glukózy v krvi může klesnout i pod 25 mg/dl krve.

Pokud se chceme dostat z cukrovky typu 2, tak musíme minimálně tři měsíce být v ketóze. U cukrovky typu 1 v ketóze musíme být až do doby, kdy se nám odtuční slezina a začne nám produkovat inzulín. Čím méně inzulínu si musíme píchat, tím se nám méně projeví jeho velmi nebezpečné následky.

Jak lidé poznají velmi prospěšné působení skutečné ketonové stravy, většinou se jim nechce vracet na glukozovou stravu.