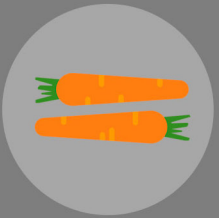


AMY RAMOS

KOMPLETNÁ KETO DIÉTA PRE ZAČÍATOČNÍKOV

VAŠA ZÁKLADNÁ PRÍRUČKA PRE ŽIVOTNÝ ŠTÝL KETO



Kompletná keto diéta pre začiatočníkov

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Amy Ramos

Kompletná keto diéta pre začiatočníkov – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KOMPLETNÁ KETO DIÉTA PRE ZAČIATOČNÍKOV



KOMPLETNÁ KETO DIĚTA PRE ZAČÍATOČNÍKOV

Vaša základná príručka
pre životný štýl keto

AMY RAMOS

Ljndeni

Authorized translation from the English language edition *The Complete Ketogenic Diet for Beginners*
Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California
Translation © Alexandra Kurišová, 2019
Translation © Juraj Maxon, 2019

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1378-8
ISBN e-knihy 978-80-566-1500-3(1. zverejnenie, 2019)

OBSAH

Predslov 6

Úvod 8

ČASŤ PRVÁ

ŽIVOTNÝ ŠTÝL KETO

KAPITOLA 1 Málo sacharidov, veľa tukov 13

KAPITOLA 2 Začni keto v 5 krokoch 23

ČASŤ DRUHÁ

14-DŇOVÝ JEDÁLNY LÍSTOK

Prvý týždeň Jedálny lístok a nákupný zoznam 38

Druhý týždeň Jedálny lístok a nákupný zoznam 42

ČASŤ TRETIA

RECEPTY

KAPITOLA 3 Smoothies a raňajky 49

KAPITOLA 4 Predjedlá a niečo na zahryznutie 61

KAPITOLA 5 Ryby a hydina 73

KAPITOLA 6 Mäso 91

KAPITOLA 7 Zelenina a prílohy 105

KAPITOLA 8 Dezerty 117

KAPITOLA 9 Marinády a dresingy 129

Rady pri stravovaní sa vonku 143

Špinavá „dvanásťka“ a čistá „pätnásťka“ 145

Tabuľky prepočtu (premeny) mierok 146

Zdroje 147 Odkazy 149

Zoznam receptov 153 Register 155

PREDSLOV

**MOJI TALIANSKI PRÍBUZNÍ SA MI STÁLE POSMIEVAJÚ, KEĎ PRI VEČERI VYNE-
CHÁM CHLIEB.** Hovoria: „Ale veď je víkend! Nikto nedrží diétu cez víkend!“ Aby bolo jasné, ketogénna diéta sa cez víkendy neprerušuje. Diéta nepohodí vlasmi a neprepasuje z misky cukríky, keď sa karfiol nepozera. Zostať v ketóze je práca na plný úväzok, ale akonáhle prekonáte vaše sacharidové vyčerpanie v prvom týždni, budete takí nabití energiou, že sladké šišky a zemiaková kaša pre vás nebudú žiadnym zdrojom smútku. Počas uplynulého desaťročia som sa rozprávala s ľuďmi zo všetkých oblastí života, ktorí sú na ketogénnej diéte. Zatiaľ čo diéta bola používaná na neformálnu liečbu epilepsie už 500 rokov pred naším letopočtom, lekárska komunita ju odporúčala od roku 1920.¹ Ľudia ma však najčastejšie oslovujú z mnohých iných dôvodov, nie len preto, že majú epilepsiu alebo potrebujú zmeniť svoju stravu. Rozprávala som sa i s pacientmi, ktorí používajú ketogénnu diétu na základe odporúčaní odborníkov pre správnu výživu v centrách pre liečbu rakoviny a dokonca som stretla ľudí, ktorí prostredníctvom diéty bojovali s depresiou a úzkosťou. Okrem straty hmotnosti, mi keto diéta pomohla s bojom proti chronickým závratom, ktoré mi tri roky zabraňovali v šoférovaní.

Nerovnováha glukózy je výsledkom konzumácie ťažkej stravy v pečive či škrobov, cukrov a cestovín, o ktorých sa hovorí, že sú škodlivé pre mozog, preto nečudo, keď glukózu nahradia ketóny. Ketogénna strava môže pomôcť obnoviť funkciu mozgu u ľudí, ktorí trpia demenciou a Alzheimerovou chorobou (tiež nazývanou Cukrovka typu 3)². Mozog, ktorý nie je závislý od cukru, je šťastný mozog!

Kniha, ktorú sa chystáte čítať, je vynikajúcim sprievodcom ketogénnou diétou, bez ohľadu na to koľko kíľ chcete stratiť alebo koľko z vášho života chcete získať späť.

Kedykoľvek sa rozhodnete začať diétu, mali by ste o nej rozmýšľať ako o prispôbovaní sa na zdravší životný štýl. Avšak v ketogénnej komunite často nájdete fóra

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828/>

a facebookové skupiny preplnené ketogénnym nezdravým jedlom (vezmite váš hamburger z McDonaldu, zahodte žemľu a prevrátte ho naopak! Áno! Keto priateľské!). Čo milujem na tejto knihe je, že zdravé ingrediencie kladie do popredia bez toho, aby bola snobská. Táto diéta je náročná na tuky, tak prečo si nevybrať tie zdravé, ktoré poskytujú pridané zdravotné výhody, ako napríklad kokosový olej, kravské alebo byvoľie maslo a avokádo? Zaveste preto na kliniec používanie vysokospracovaných olejov ako rastlinné oleje a sójové oleje.

Okrem toho v celej tejto knihe nájdete konkrétne príklady: napr. bobule sú v poriadku, ale nemali by ste jesť banán, pretože obsahuje viac sacharidov, ako je váš denný príjem. A kapitola 2, Zariadenie vašej kuchyne, zahŕňa plán vybavenia kuchyne pre prípravu chutných ketogénnych jedál (najmä liatinovú panvicu!).

Časť o keto priateľských alternatívach je obzvlášť dôležitá, pretože možno neviete, že šálka mlieka má 13 čistých sacharidov, zatiaľ čo nesladené mandľové mlieko obsahuje o sacharidov (a je takisto chutné!). Poznám mnoho ľudí, ktorí sa domnievajú, že počas diéty môžu jesť ryžu (to je ako paleo diéta, však?) a preto potrebujem vysvetliť, že ryža má 44 čistých sacharidov na jednu (varenú) šálku. Keď týmto ľuďom vysvetlíte, že dosahujete 20 čistých sacharidov denne, zostanú v nemom úžase.

A moja obľúbená časť knihy? Každý recept obsahuje 6 sacharidov! To je bez váhania jedna z keto vecí, na ktorú nemôžem dopustiť. Užite si túto knihu a vašu cestu ku ketogénnemu zdraviu!

Amanda C. Hughes

Keto Cook vo WickedStuffed.com

Autorka knihy *Keto Life* a *The Wicked Good Ketogenic Diet Cookbook*

ÚVOD

S TOUTO KNIHOU, AKO VAŠÍM SPRIEVODCOM, môžete jednoducho zmeniť váš životný štýl tak, ako sa to podarilo miliónom iných ľudí. Môžete sa cítiť a vyzerat' skvelo vďaka tomu, že budete jesť jedlo, ktoré je zdravé, prírodné a vynikajúce. Bude to prospešné pre vaše psychické i fyzické zdravie a poskytne vám stálu energiu počas celého dňa.

Aby ste boli úspešní, budete musieť pochopiť základné procesy vo vašom tele a zásady stravovania.

Nízky obsah tuku, nízky obsah kalórií, bezlepková diéta, Atkins, strážcovia váhy, South Beach diéta... zoznam pokračuje. Väčšina vyžaduje, aby ste hladovali, jedli neo-chutené a nudné jedlá, prísne rátali kalórie alebo aby ste prechádzali rôznymi fázami indukcie. Hlavným problémom pri týchto diétach je, že nie sú vždy výživne vyvážené a už vôbec nie sú uspokojivé. Preto jednoducho nie sú bezpečné ani udržateľné. Tieto diéty nie sú životným štýlom.

To, čo majú najúspešnejšie diéty spoločné, je redukcia jedál bohatých na sacharidy. Štúdie preukázali, že ľudia, ktoríedia stravu s nízkym obsahom sacharidov a neznižujú príjem kalórií, schudnú viac ako ľudia, ktoríedia stravu z nízkym obsahom tukov a tiež znižujú príjem kalórií. Navyše, nízkosacharidové diéty vo všeobecnosti preukazujú zlepšenie dôležitých zdravotných ukazovateľov ako triglyceridy (tuky), cukry v krvi, hladina inzulínu a mnohé iné.

Na tomto všetkom spočíva, ako vaše telo pracuje. Ak jete sacharidy, vaše telo ich rozkladá na glukózu, jednoduchý cukor, ktorý rýchlo a podstatne zvyšuje hladinu cukru v krvi. Následne produkuje inzulín na zredukovanie návalu krvného cukru. Po rokoch a rokoch tohto cyklu, vaše telo bude potrebovať produkovať viac inzulínu naraz, aby dosiahlo rovnaké výsledky. Môžete sa rýchlo stať imúnnym voči inzulínu a veľmi bežne sa táto imunita mení na prediabetes, metabolický syndróm, prípadne cukrovku typu 2.

Na základe údajov Americkej diabetologickej asociácie (ADA) z roku 2012, viac ako jeden z troch dospelých v Spojených štátoch má prediabetes a takmer jeden z desiatich má cukrovku typu 2. Údaje z centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) ukazujú,

že číslo obeznych dospelých vo veku 20 – 74 rokov v Spojených štátoch amerických vzrástlo od 80-tych rokov z 15 percent na 35 percent. Tento vzrast možno pripísať iba zmene stravovania sa v celoštátnom meradle.

Americké ministerstvo poľnohospodárstva (USDA) po prvýkrát uverejnilo usmernenie týkajúce sa stravovania v roku 1980 a odporúčali značne znížiť tuky a oleje spolu so sladkosťami, zatiaľ čo sacharidy by mali predstavovať väčšinu dennej spotreby potravín. Čoskoro po tom predstavili výživovú pyramídu, kde sú sacharidy umiestnené v najväčšej sekcii pyramídy a odporúčali, aby sme jedli 6 až 11 porcií denne. Odporúčali tiež konzumovať 2 až 4 porcie ovocia (ktoré je plné prírodných cukrov) denne. Odvtedy, dokonca i o desaťročia neskôr, boli tieto usmernenia používané ako štruktúra vzdelávacej správy pre amerických spotrebiteľov, ktorú vytváral hlavný lekár zdravotníckej služby v USA, CDC a mnohé ďalšie vládne organizácie.

Dnes ADA propaguje jedenie „zdravých sacharidov“ pre diabetikov namiesto diéty s veľmi obmedzenými sacharidmi. Ak sú sacharidy v konečnom dôsledku cukry a cukor zapríčiňuje veľa chorôb, prečo nám teda hovoria, aby sme uprednostnili v našom stravovaní sacharidy? Neexistuje nič také ako podstatný sacharid. Vaše telo môže produkovať potrebnú glukózu prostredníctvom procesov nazývaných glukogenéza, keď pečeň premieňa glycerol (získaný z tukov) na glukózu.

Navyše bez pochyby vás učili, že nasýtené a mononenasýtené tuky zapríčiňujú srdcové choroby, problémy s cholesterólom a mnohé iné problémy. V poslednom desaťročí desiatky štúdií a metaštúdií (štúdie, ktoré analyzujú výsledky iných štúdií) s vyše 900 000 subjektmi z takmer 100 rozličných súborov dát, ukázali podobné závery: konzumácia nasýtených a mononenasýtených tukov nemá žiadny vplyv na riziko srdcových ochorení, z krátkodobého ani dlhodobého hľadiska

Väčšina tukov je dobrých a sú základom pre naše zdravie – preto existujú základné mastné kyseliny a základné aminokyseliny (bielkoviny). Tuky sú najefektívnejšou formou energie a každý gram obsahuje okolo 9 kalórií. To je viac ako dvojnásobok množstva v sacharidoch a bielkovinách (oboje majú 4 kalórie na gram). Keď konzumujete veľa tukov a bielkovín a značne redukovate sacharidy, vaše telo upravuje a premieňa tuky a bielkoviny, tak ako uložené tuky, na ketogénne telieska alebo ketóny a na energiu. Tento metabolický proces sa nazýva ketóza. Odtiaľ slovo ketogénna v názve tejto diéty.

Táto kniha vám poskytne to, čo potrebujete, aby ste uspeli v ketogénnej diéte – jednoduché varenie, stratu váhy a dlhodobý úspech.





KETOCÉNNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

ČASŤ PRVÁ



KAPITOLA 1

MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

DRŽANIE DIÉTY – MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

je prospešné pre chudnutie. Najdôležitejšie je, že na základe počtu rastúcich štúdií diéta pomáha znižovať rizikové faktory cukrovky, srdcových chorôb, mozgovej príhody, Alzheimerovej choroby, epilepsie a iných ochorení. Keto diéta podporuje čerstvé potraviny ako mäso, ryby, zeleninu a zdravé tuky a oleje a veľmi znížené množstvo spracovaných a chemicky ošetrovaných jedál. Je to diéta, ktorú môžete držať a užívať si dlhodobo. Prečo by ste si neužili diétu, ktorá povzbudzuje jedenie slaniny a vajíčok na raňajky! Štúdie nepretržite dokazujú, že keto diéta pomáha ľuďom schudnúť viac, zlepšiť energetickú hladinu počas celého dňa a zostať dlhšie nasýtenými. Zvýšená nasýtenosť a zlepšenie energetickej hladiny sa pripisuje väčšine kalórií pochádzajúcich z tukov, ktoré sú pomaly stráviteľné a kaloricky husté. Výsledkom je, že ľudia, ktorí držia keto diétu, bežne konzumujú menej kalórií, pretože sú dlhšie nasýtení a necítia potrebu jesť tak veľa a často.

Sacharidy (cukry) zapríčiňujú vrchol krvnej glukózy, čo má za následok jej skorý pokles nasledovaný túžbou po väčšom množstve sacharidov. Tento cyklus zapríčiňuje nepretržitý nárast inzulínu a prípadne môže viesť k prediabetesu a cukrovke typu 2.

Prečo začať s keto?

Keď držíte ketogénnu diétu, vaše telo sa stáva efektívnym v spaľovaní a premieňaní tuku na palivo. To je skvelé z viacerých dôvodov, z ktorých najmenej dôležitým je, že tuky obsahujú viac ako dvojnásobok kalórií ako väčšina sacharidov, takže potrebujete každý deň jesť oveľa menej jedla, čo sa prejaví hmotnosťou. Vaše telo ľahšie spaľuje uložené tuky (tuky, ktorých sa snažíte zbaviť), čo vedie k väčšej strate hmotnosti.

Použitie tuku ako paliva poskytuje konzistentné energetické hladiny a nezvyšuje vašu hladinu glukózy v krvi, takže na rozdiel od konzumácie veľkých množstiev sacharidov, nezažijete striedanie vysokých a nízkych hodnôt. Rovnomerné energetické hladiny počas celého dňa znamenajú, že môžete urobiť viac a cítiť sa menej unavení.

Okrem týchto prínosov bolo dokázané, že konzumácia keto stravy z dlhodobého hľadiska:

- Má za následok väčšiu stratu hmotnosti (najmä telesného tuku)
- Znižuje hladinu cukru v krvi a rezistenciu na inzulín (často predchádza prediabetesu a cukrovke typu 2)
- Znižuje hladinu triglyceridov
- Znižuje krvný tlak
- Zlepšuje hladinu HDL (dobrý) a LDL (zlý) cholesterolu
- Zlepšuje funkciu mozgu

Dostať sa do ketózy

Pri dodržiavaní diéty s vysokým obsahom sacharidov je vaše telo v metabolickom stave glukolózy, čo zjednodušene znamená, že väčšina energie, ktorú vaše telo používa, pochádza z krvnej glukózy. V tomto stave je po každom jedle vaša hladina glukózy v krvi zvýšená, čo zapríčiňuje vysokú hladinu inzulínu, ktorý podporuje ukladanie telesného tuku a blokuje uvoľňovanie tuku z tukových buniek (úložiska tukov). Naopak nízkosacharidová diéta

PODPORA PRE VÁŠ NOVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Keď začínate s keto diétou, je dôležité oboznámiť svojich najbližších priateľov a rodinných príslušníkov, že to myslíte vážne a ktorým potravinám sa snažíte vyhýbať. To vám pomôže počas stretnutí alebo výletov. Na začiatku môžete čeliť určitému odporu a to je úplne normálne. Diéta s vysokým obsahom sacharidov a nízkym obsahom tukov bola štandardná v životoch väčšiny ľudí a keto je úplný obrat. Zamerajte sa len na seba a na svoj pokrok. Čoskoro vaša vysoká energia, strata hmotnosti a celkový pozitívny pohľad na život, urobí dokonca aj odmietavcov zvedavými. Skvelým miestom pre začiatočnú podporu je **www.reddit.com/r/keto**. Nájdete tu státisíce *keterov* z celého sveta, ktorí publikujú svoje skúsenosti a pokrok a podporujú jeden druhého na svojej ceste.