Jestliže se rozhodnete pro nízkosacharidové stravování, je více než odhodlání změnit jídelníček, důležitější chuť a především vůle v této změně vytrvat. Takováto změna jídelníčku je spolu s nutností si většinu jídel připravovat sám, velkou prověrkou vůle a vytrvalosti. Důležité je proto stanovit si svůj dlouhodobý, ale i krátkodobý osobní cíl a vidět výhody ať již zdravotní či estetické, které nám tato změna přinese.

Než se naučíte vařit a péct s minimálním množstvím sacharidů, občas se něco nepovede nebo vám nějaké vytvořené jídlo zoufale nebude chutnat. Často vaše talíře budou vypadat jen jako studená mísa plná nesourodých „povolených“ potravin, jen abyste naplnili denní přísun živin. To lze ale provozovat pouze po omezenou dobu. Po takto strávených prvních pár dnech nebo týdnech to možná budete chtít vzdát a návrat k „normálnímu“ jídelníčku pak bývá velmi lákavý. Buďte ale trpěliví, zkoušejte osvědčené recepty, učte se tipy a triky a časem budete schopni uvařit si nebo upéct výborná jídla, které zcela uspokojí vaše chuťové pohárky. Častá výmluva je také otázka času. Je pravda, že málokdo se může se celé dny a večery věnovat přípravě či vymýšlení nízkosacharidových jídel. Vytvořte si tudíž jídelníček z několika málo jídel, která vám opravdu chutnají a dají se připravit v relativně krátkém čase a na tyto jídla mějte suroviny vždy ve spižírně. A když máte čas a chuť, experimentujte, zkoušejte různé kombinace jídel, nové recepty, inspirujte se a stále si rozšiřujte obzory. Jídla, která stojí za to, zařaďte do svého nového menu. V rozšíření sbírky vašich receptů vám, jak doufáme, přispěje i naše kuchařka.

Než začneme s různými druhy nízkosacharidového stravování, úpravou živin a seznamem povolených a nepovolených surovin, pamatujte na několik rad:

1) **Neporovnávejte vaši cestu s jinými**. Každé tělo se chová jinak, má jiný metabolismus, jiné hormonální hladiny. Také reaguje na změnu jídelníčku odlišně a to vše vytváří vaše jedinečné individuum. Nesrovnávejte jej s jinými.

2) **Není zde přesný limit na množství sacharidů pro každého jedince**. Stejně jako u rady číslo jedna, každé tělo se chová jinak a někdo může hubnout a cítit se skvěle u 100-120 g sacharidů na den a jiný se bude spokojený „jen“ s 50-80 g. Časem si stanovíte svou „hladinu“, které vám vyhovuje, budete se při ní cítit dobře a budete na ni schopni dlouhodobě fungovat.

3) **Nemějte špatné svědomí, pokud někdy uklouznete**. Když se to nestane často, tak to prostě přijměte a zase se vraťte zpět na svoji vytyčenou cestu. Pokud občas budete mít neodolatelnou chuť na kousek bábovky, bez výčitek si ji dejte a vychutnejte. Rozhodně to ale neznamená, že jí spořádáte celou a dbejte t porce a aby se tyty výjimky nestaly pravidlem.

4) **Neposlouchejte kritiku toho, co jíte.** Budete to slýchat z obou stran, občas se jiní příznivci nízkosacharidového stravování budou pohoršovat, že jste zařadili nějakou kontroverzní či pro ně nepovolenou surovinu, anebo naopak lidé, kteří jedí „normálně“ vás budou kritizovat, že s nimi nedáte dort nebo nechcete knedlíky. Mějte vlastní rozum, poslouchejte svoje tělo a jděte trpělivě za svým cílem.

5) **Pokrok je pokrok a je jedno jak velký či malý**. Vytrvejte!

Změna jídelníčku na nízkosacharidový, je velmi zásadní. Uvědomte si, že běžná strava se skládá z 50 % sacharidů (kterých tak sníte ve všech podobách 250-350 g za den), 20 % bílkovin a 30 % tuků. Při přechodu na nízkosacharidovou stravu se poměry jednotlivých živin dramaticky změní. Bílkovin zůstane stejné množství, tj. kolem 20 %, ale sacharidy klesnou na 5-10 % a energie původně přijatá ze sacharidů je přijímána z tuků. Tuky pak tvoří 70-75 % našeho příjmu. To je také důvod, proč se této stravě říká nízkosacharidová vysokotuková strava (LCHF, z anglického low-carb high-fat). A podle toho, na jaké procentu se redukují právě sacharidy, můžeme mluvit o třech hlavních režimech.

1. Ketogenní dieta. Nejpřísnější forma nízkosacharidové stravy, kdy sacharidy klesnou na 20-30 g/den.
2. Nízkosacharidová strava. Výborně udržitelná forma nízkosacharidové stravy s 50-80 g sacharidů/den.
3. Mírná nízkosacharidová strava, které se také někdy říká bez cukru („sugarfree“), kdy se náš příjem pohybuje do 100-120 g sacharidů/den.

Existují ještě další různá rozdělení a trochu jiné názvy, kdy se může mluvit i velmi nízkosacharidové stravě, liberální nízkosacharidové stravě atd. ale v této knize budeme používat toto rozdělení.

Jak tedy začít? V tomto ohledu neexistuje jedna univerzální rada, každému vyhovuje jiný způsob. Pokud jste celý život zvyklí konzumovat vysoký obsah sacharidů, první dny na tomto druhu stravování mohou být výzvou. Někomu vyhovuje postupně ubírat sacharidy a zároveň si pozvolna zvykat na tento režim. V prvním týdnu omezit veškeré cukry, doslazované výrobky, sladké ovoce, v dalším vyřadit obilniny, kořenovou zeleninu… a nakonec se dostat na seznam povolených potravin a hladinu sacharidů, která je pro vás vyhovující. Pokud jste jedinci, kteří do toho chtějí vkročit přímo, jeden z nejefektivnějších způsobů, jak nastartovat proces hubnutí a rozpohybovat metabolismus je přejít na několik týdnů (ca 4-8 týdnů) na velmi striktní ketogenní stravu a poté postupně navyšovat množství sacharidů až na hladinu, která nám bude vyhovovat a která je pro nás trvale udržitelná. Nezapomeňte do svého jídelníčku zařadit vysoké zastoupení kvalitních tuků. Nový stravovací způsob pro vás musí být pohodlný. Nesmíte hladovět, jinak to není dlouhodobě udržitelné. K přechodu na nízkosacharidovou stravu vám pomůže i náš vzorový jídelníček na konci knihy. Je jen na vás, jaký způsob si zvolíte, hlavní je, aby vám tento typ stravování vyhovoval. Abyste z něj čerpali veškeré benefity, které nabízí a především, abyste se cítili spokojeně.

Jaké jsou tedy potraviny, které můžete jíst a kterých se musíme vyvarovat, abychom mohli mluvit o nízkosacharidovém stravování?

**Povolené potraviny:**

* **maso** – ryby (losos, treska, makrela), hovězí, vepřové, jehněčí, drůbeží, divočina
* **mořské plody** – krevety, kalamáry, mušle
* **vajíčka** – nejlépe z volného chovu, pokuste se vyvarovat koupě vajec slepic chovaných v klecích
* **listová zelenina** – špenát, kapusta, růžičková kapusta, salát (nízký obsah sacharidů má např. polníček, rukola, římský salát), bílé zelí atd.
* **nadzemní zelenina** – fazolové lusky, brokolice, květák, papriky, okurky, cukety, lilek, rajčata
* **mléčné výrobky** – máslo (či přepuštěné máslo, ghee), sýry, smetana, tučné bílé jogurty, kozí a ovčí výrobky
* **oříšky** – para, makadamové, vlašské, pekanové, lískové, mandlové, v malé míře pistácie, kešu
* **semínka** – dýňové, slunečnicové, lněné, sezamové, chia atd.
* **avokádo, kokos**
* **bobulovité ovoce** – maliny, ostružiny, borůvky, švestky, angrešt, rybíz
* **jahody, citron, limetka**
* **houby**
* **kvalitní oleje** – kokosový, olivový, sezamový, avokádový (vyvarujte se řepkovému, slunečnicovému oleji)
* **sladidla** – erythritol, xylitol, stévie
* **kakao, vysokoprocentní čokoláda** – 70 % a více

**Neměli bychom jíst**:

* **obilniny** a veškeré výrobky z nich, tj. potraviny z pšenice (i špaldy), ovsa, žita, ječmene, kukuřice, rýže, quinoi, pohanky – všechny obilniny mají průměrně kolem 60-70 g sacharidů na 100 g
* **sacharidy** – cukr, med, všechny sirupy (agávový, javorový atd.) a všechny výrobky z nich
* **ovoce** – jablka, banány, pomeranče, meruňky, broskve atd.
* **zavařeniny** – marmelády, džemy, ovocné pomazánky
* **hlíznaté rostliny** – brambory, batáty (batáty jsou někdy tolerovány pro svůj poměrně nízký glykemický index, i když množství sacharidů je poměrně vysoké – přes 20 g/100 g)
* **kořenová zelenina** – mrkev, celer, petržel, černý kořen, řepa (nebo v malém množství)
* **škroby** – kukuřičný, bramborový, rýžový
* **luštěniny** – čočka, fazole, cizrna, hrách, sója, arašídy
* **pochutiny** – brambůrky, hranolky, popkorn, tyčinky

**Co pít:**

* **voda** – nejlépe čistá neperlivá voda
* **čaj** – černý, zelený, bylinný, ovocný
* **káva** – espresso, rozpustná káva
* **víno** – suché, nejlépe červené s vysokým obsahem přírodního oxidantu resveratolu (víno má přirozeně nízký počet sacharidů, jen je potřeba se vyvarovat doslazovaným a polosladkým vínům) 1-2 dcl/den
* výjimečně **destiláty (whisky**, **vodka)** – u jakéhokoliv alkoholu je ale potřeba počítat s tím, že snižuje efektivitu odbourávání tuků

**Co nepít**:

* **slazené nápoje** jako jsou limonády, džusy
* **freshe, smoothie**
* **kávové nápoje** jako latté, cappuccino
* **energetické a sportovní drinky**
* **pivo**
* **mléko**