

Stručný průvodce nízkosacharidovým stravováním

Co je nízkosacharidová (Low-Carb) strava?

Nízkosacharidová dieta (Low-Carb, Low Carb, LC) je skvělá volba nejen jak zhubnout, ale i jak si dlouhodobě váhu udržet. Zbavení se nadváhy společně s dlouhodobě nízkým příjmem sacharidů má navíc velmi pozitivní vliv na zdraví. Nadváha a obezita je totiž jeden z hlavních nepřátel našeho zdraví a zhubnutí je jedinou správnou cestou, jak získat své zdraví zpět. Dlouhá léta jsme slýchali, že náš hlavní nepřítel je tuk, a že červené maso, vajíčka, máslo a sádlo zvyšují cholesterol a jediný způsob jak zhubnout je snížit počet kalorií. Studie s Low-Carb stravou ale stále dokazují, že konzumace zdravých tuků, kvalitních proteinů a spousty zeleniny, která neobsahuje vysoké hladiny sacharidů je výtečný způsob, jak se poměrně rychle dostat do kondice, vyřešit některé zdravotní problémy a navíc je to i dlouhodobě lehce udržitelný způsob stravování.

Low-Carb není dieta, ale styl stravování. Anglické slovo „diet“ neznamena pouze dietu, ve smyslu, jakým ji chápeme my, ale znamená hlavně slovo „strava“. Nechceme tedy o Low-Carb mluvit jako o dietě. Tento způsob stravy pochází už z 19. století (stručné historii LC se chceme věnovat v některém z dalších článků) a za mnoho desítek let přešel do mnoha forem různých diet, jako je například Atkinsova dieta, Keto dieta, Ketogenní strava, Low Carb High Fat (LCHF) strava, Bantingova dieta, Dukanova dieta a mnoho dalších. Bez ohledu na název je společným principem všech těchto diet a způsobů stravování snížený příjem sacharidů, optimální příjem bílkovin a vyšší příjem tuků. Nízkosacharidová strava pomáhá mnoha lidem snížit a udržet si svoji váhu a zmírnit jak metabolický syndrom, tak diabetes 2. typu. Vše se děje na základě biochemických procesů, které umožní účinně přeměnit tukové zásoby na energii. Při běžné stravě je doporučovaný poměr živin asi 55 % sacharidů, 25 % bílkovin a 20 % tuků. U LC stravy procentuální zastoupení bílkovin zůstává stejné (25 %), ale dramaticky se mění poměr sacharidů a tuků ve prospěch tuků, kterých je asi 70 % oproti pouze 5 % sacharidů. Princip spočívá v tom, že při normálním příjmu cukrů nemá tělo žádný důvod spotřebovávat tukové zásoby, neboť sacharidy jsou nejjednodušší zdroj energie a čím jednodušší sacharidy (například monosacharid glukóza nebo disacharid sacharóza, tj. běžný řepný nebo třtinový cukr), tím snadnější má tělo „práci“ při získání potřebné energie. Když výrazně omezíme příjem sacharidů, tělo ve snaze získat energii začne spotřebovávat právě tuky. Nejprve tuky ze stravy, později zásobní tuky v našem těle. Proces, kterým tělo zpracovává tuky se nazývá lipolýza a v tuto chvíli se alternativním zdrojem energie stávají ketony vzniklé rozkladem tuků. Rozklad tuků na ketony je zcela fyziologický proces, který se u normálních zdravých jedinců děje i při kratším půstu, jakým je například spánek.

Low-Carb stravování obecně přináší našemu tělu mnoho výhod, ať už se pro tento typ stravy rozhodneme z jakéhokoliv důvodu. Jednou z největších výhod, a i nejčastější důvod proč lidé k tomuto typu stravování přistupují, je ztráta hmotnosti. Biochemické děje, které plynou z razantního omezení cukrů ve stravě vedou ke spalování tuků. V tomto ohledu má podle vědeckých studií nejlepší výsledky ketogenní dieta oproti nízkosacharidové nebo nízkokalorické dietě. Z dlouhodobého hlediska je ale pro většinu lidí ketogenní strava neudržitelná. Dalším benefitem LC stravy je kontrola krevního cukru, a proto je toto stravování nesmírně vhodné pro

prediabetiky, diabetiky 2. typu nebo lidí trpících metabolickým syndromem. V mnoha případech se také při LC stravě zlepšuje naše koncentrace a mentální výkon. Je to způsobeno tím, že ketony jsou skvělým „palivem“ pro mozek. Rovněž absence velkých výkyvů krevního cukru a také zvýšený příjem mastných kyselin může zlepšovat mozkovou funkci. Skvělým vedlejším efektem je zvýšená energie a normalizování pocitu hladu. Nízkosacharidová strava se používá mnoho let jako jedna z terapií při léčbě epilepsie a jiných onemocnění mozku, poslední dobou se experimentuje i s nízkosacharidovou stravou při léčbě Alzheimerovy choroby. Naprosto jednoznačně pozitivní efekt má ketogenní a nízkosacharidová strava také na akné.

Jak se stravovat při Low-Carb stravování?

Většina kalorií, které člověk přijme při Low-Carb stravě je z tuků, méně z proteinů a minimálně ze sacharidů. Při tvorbě jídelníčku by si člověk měl stanovit jaké množství sacharidů je pro něj dlouhodobě udržitelné a toto množství dodržovat. Při běžné stravě, kdy přes 50 % naší stravy tvoří sacharidy, je toto množství asi 200-250 g. Záleží na každém jedinci, jaké množství mu vyhovuje, od ketogenní stravy, kdy se množství cukrů udržuje pod 40 g/den, někdy dokonce pod 20 g/den, po liberálnější směry s doporučeným množstvím mezi 80-100 g na den. Již u liberálnějšího směru jde tedy o výrazný úbytek přijatých sacharidů. Někdy je ideální pro nastartování hubnutí několik týdnů držet ketogenní stravu a poté přejít na pro nás dlouhodobě udržitelnou hladinu sacharidů. Na začátku je potřeba uvědomit si, které všechny potraviny obsahují sacharidy a také které potraviny nám dají nějakou „přidanou hodnotu“ ve formě potřebných minerálů, zdravých tuků nebo vlákniny. Skladba stravy je v tomto případě naprosto zásadní. Je dobré podívat se do kalorických tabulek a zjistit si o potravinách, které přijímáme náležitě informace a začít o jídle trochu přemýšlet.

Co tedy jíst a čemu se vyvarovat?

Měli bychom jíst:

- ✓ **maso** – ryby, hovězí, vepřové, jehněčí, drůbeží...
- ✓ **mořské plody** – krevety, mušle
- ✓ **vajíčka**
- ✓ **listová zelenina** – špenát, kapusta, salát, zelí atd.
- ✓ **nadzemní zelenina** – brokolice, květák, rajčata, papriky, okurky, cukety, lilek atd.
- ✓ **mléčné výrobky** – sýry, smetana, šlehačka, máslo
- ✓ **oříšky** – para, vlašské, pekanové, kešu, lískové atd.
- ✓ **semínka** – slunečnicové, dýňové, lněné, sezamové atd.
- ✓ **avokádo**
- ✓ **bobulovité ovoce** – maliny, angrešt, rybíz, borůvky, ostružiny
- ✓ **jahody**
- ✓ **houby**
- ✓ **kvalitní oleje** – kokosový, olivový, sezamový atd.
- ✓ **sladidla** – stévie, erythritol, xylitol atd.

Neměli bychom jíst:

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

Co pít:

- ✓ **voda**
- ✓ **čaj**
- ✓ **káva**
- ✓ **víno** (víno má přirozeně nízký počet sacharidů, jen je potřeba se vyvarovat doslazovaným a polosladkým vínům)
- ✓ občas se může **whisky, vodka** apod.... u jakéhokoliv alkoholu je ale potřeba počítat s tím, že snižuje efektivitu odbourávání tuků

Co nepít:

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