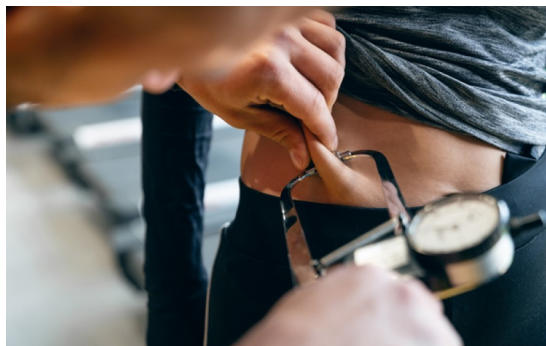


Fenomén zvaný ketóza. Čo to je a ako vďaka nej schudnúť.



3. 1. 2023

Každý, kto sa zaujíma o chudnutie, sa už stretol s pojmom ketóza. Môže sa zdať, že tento pojem je zahalený tajomstvom a dostať sa do neho je ťažké – opak je však pravda. Čo je to a ako sa dostanete do stavu ketózy?

Podme si v krátkosti povedať, čo to ketóza vlastne je.

Ketóza sprevádza prirodzene vývoj ľudského rodu už od nepamäti. Je to veľmi múdra adaptácia tela na obdobie, kedy v prírode nedozrievalo ovocie a ľudstvo nemalo prístup k dostatočným zdrojom sacharidov a ketóza tak bola prirodzenou súčasťou našich biorytmov hlavne v zimných mesiacoch.

Ketóza je teda prirodzený fyziologický stav a nastáva pri minimálnom príjme sacharidov.

Telo potom energiu získava zo svojich tukových zásob. Pri dodržaní minimálneho príjmu sacharidov sa telo dostane do stavu ketózy, v ktorom využíva svoju energetickú zásobu. Teda štiepi vlastné tukové zásoby a vytvára ketolátky (ketóny). Pri tomto procese sa uvoľňuje energia, ktorá dorovnáva denný príjem na požadovanú hodnotu, ktorú telo potrebuje.

Vo chvíli, keď udržiavate optimálny príjem bielkovín, nedochádza k úbytku svalovej hmoty a telo spracováva podkožný aj viscerálny tuk, ktorý obklopuje dôležité orgány a jeho nadbytok predstavuje pre naše zdravie nebezpečenstvo.

V ketóze telo prirodzene znižuje hladinu cholesterolu a produkciu inzulínu. Čo je hormón vylučovaný pankreasom. Za normálnych okolností štiepi cukry a vyvoláva chuť na sladké. Počas ketózy by ste hlad pociťovať nemali. Do ketózy sa organizmus obvykle dostane po 2-4 dňoch nízkosacharidového stravovania.

Kedy a ako sa dostanem do stavy ketózy?

Znížením sacharidov v strave sa ketóza aktivuje a vznikajú pri nej ketolátky, ktoré slúžia ako záložný zdroj energie.

Pri správnom pomere sacharidov, tukov a bielkovín v strave sa do stavu ketózy dostanete už po 2-3 dňoch keto diéty. Ketóza pomáha s redukciou podkožného a útrobného tuku, má pozitívny vplyv na úpravu hladiny cholesterolu a slúži ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení. Je účinná aj ako prevencia a liečba cukrovky, pretože počas ketózy dochádza k zníženiu produkcie inzulínu. Inzulín je zodpovedný za chute na sladké, preto vás počas ketózy nebudú pochúťky takmer vôbec trápiť. Ketóza je skvelá aj pre detoxikáciu tela, pretože počas nej telo spaľuje a vylučuje usadené toxické látky.

Ako je to s cholesterolom v priebehu keto diéty?

Cholesterol je látka nevyhnutná na správne fungovanie organizmu a je tiež potrebná na tvorbu hormónov, vitamínu D či bunkových membrán. Vytvára sa v pečeni a nachádza sa hlavne v živočíšnych produktoch. Problém nastáva, keď máme v krvi zvýšenú hladinu "zlého" LDL cholesterolu, kedy vzniká vyššie riziko kardiovaskulárnych ochorení. V krvi sa nachádza aj "dobrý" HDL cholesterol, ktorého je vhodné mať dostatok, pretože má ochranný účinok.

Ako poznám, že sa v ketóze nachádzam?

Jedným z príznakov je sucho v ústach a acetónový dych. Dôležité je teda dodržiavať dostatočný pitný režim. Ďalej môžete použiť indikačné papieriky Ketophan, ktoré sa sfarbia, pokiaľ ketóza v tele úspešne prebieha.

Čo môže stav ketózy ukončiť?

Sacharidy sú najčastejšou príčinou prečo sa ketóza naruší alebo úplne preruší. Nemusí ísť len o sladkosti, ale aj o alkohol, pečivo a iné sacharidové prílohy ako sú zemiaky, ryža, cestoviny atď.

Prečo na mňa diéta nefunguje?

Ako sme už spomínali vyššie, ketóza je prirodzený fyziologický stav, preto pri správnom dodržiavaní pravidiel funguje naozaj u každého. Je možné, že redukcia môže prebiehať pomalšie, ak trpíte ochorením štítnej žľazy, cukrovkou alebo pravidelne užívate nejaké liečivá.

Pre koho nie je diéta vhodná?

Na druhú stranu ketogénna diéta má aj svoje úskalia. Samozrejme, že existujú ako v každej inej diéte ochorenia, pri ktorých ketónová diéta nie je vhodná. Neodporúča sa pre deti, mladistvých, tehotné či

dojčiace matky. Všetky kontraindikácie diéty si môžete prejsť [TU](#).

Je dôležité podotknúť, že pokiaľ má klient nejaké ochorenie a chce držať proteínovú diétu, tak jej držanie odporúčame najprv prekonzultovať s Vaším ošetrojúcim lekárom, ktorý pozná celú Vašu zdravotnú anamnézu a byť pod jeho odborným dohľadom.

Pokiaľ človek do tejto skupiny nepatrí a dodržiava zásady proteínovej diéty, môže byť keto diéta preukázateľne prospešná pre organizmus. Je ale potreba byť obozretný pri výbere proteínovej diéty a vybrať si nutrične správne nastavený koncept a **počas diéty sa radiť so skúseným nutričným poradcom**.