

LEANNE VOGEL

DI**ETA**
KETOGENICZNA
DLA KOBIET

JAK ODKRYĆ
NIEOGRANICZONĄ ENERGIĘ
I OSIĄGNAĆ
OPTYMALNĄ WAGĘ
W 3 KROKACH

Przekład:
Justyna Rudnik

Spis treści

- 5** **WPROWADZENIE**
- 13** **CZĘŚĆ 1: PRZYGOTOWANIE**
- 15** **ROZDZIAŁ 1: PODSTAWOWE INFORMACJE O TŁUSZCZU I JEGO SPALANIU**
- 27** **ROZDZIAŁ 2: ZROZUMIEĆ WŁASNE CIAŁO**
- 45** **ROZDZIAŁ 3: JESTEŚ KOBIETĄ!**
- 77** **CZĘŚĆ 2: TRZY ETAPY DO WOLNOŚCI, JAKĄ DAJE TŁUSZCZ**
- 81** **ROZDZIAŁ 4: ETAP 1. DOWIEDZ SIĘ, CO POWINNAŚ JEŚĆ I JAK TO PRZYGOTOWYWAĆ**
- 117** **ROZDZIAŁ 5: ETAP 2. WPROWADŹ SWOJE CIAŁO W STAN KETOZY I ZAPROGRAMUJ JE NA KORZYSTANIE Z TŁUSZCZU**
- 173** **ROZDZIAŁ 6: ETAP 3. DOPASUJ ŻYCIE OPARTE NA TŁUSZCZU DO SIEBIE**
- 215** **CZĘŚĆ 3: UZDRAWIANIE CIAŁA**
- 217** **ROZDZIAŁ 7: NAPRAWIANIE RELACJI ZE SWOIM CIAŁEM**
- 239** **ROZDZIAŁ 8: RZYWRACANIE RÓWNOWAGI: WSPIERANIE PODSTAWOWYCH UKŁADÓW W ORGANIZMIE**
- 321** **ROZDZIAŁ 9: PRZYWRACANIE RÓWNOWAGI: WŁAŚCIWA GOSPODARKA HORMONALNA**
- 385** **LIŚCIK MIŁOSNY**
- 388** **BIBLIOGRAFIA**
- 404** **INDEKS**



Wprowadzenie

Nigdy nie byłam tak zdrowa jak teraz! Zanim jednak przyjdzie ci do głowy, że mogę się poszczycić pięknym „sześciopakiem” wyrzeźbionym na siłowni, na którą codziennie biegam, ponieważ to moja pasja, albo że nie mieszmam ochoty na nic, co zawiera cukier, a moje życie małżeńskie jest niczym z bajki, pozwól, że wyprowadzę cię z błędu: nic bardziej mylnego!

Noszę rozmiar 40–42, uda mam potężne, a ramiona dalekie od jędrności. Wolę oglądać seriale na Netflixie niż iść do fitness klubu, na wszelki wypadek nie bywam tam, gdzie słodkości są na wyciągnięcie ręki, żeby nie ulegać pokusom, a z mężem kłócę się o drobnostki, i to często. Ale nauczyłam się dbać o siebie, rozpoznawać granice, których nie powinnam przekraczać, i ich się trzymać.

Potrzebowałam naprawdę dużo czasu, by zrozumieć, że mojego ciała nie muszę kochać – wystarczy, że je akceptuję. Nie muszę sobie nakazywać robienia rzeczy, których robić nie chcę, tylko po to, by żyć w przeświadczeniu, że o siebie dbam. Nie muszę też bezwzględnie przestrzegać diety, żeby mieć sylwetkę marzeń. Prawdę mówiąc, właśnie dlatego, że zrezygnowałam z nieustającej kontroli nad wyglądem swojego ciała, czyli z pilnie przestrzegane grafiku ćwiczeń oraz nie mniej uważnego planu tego, co powinnam jeść, a czego nie powinnam, znacznie lepiej poznałam siebie.

Przyznaję: zdarza mi się przejadać, mieszmam pryszczki i już nigdy nie zamierzam uczestniczyć w żadnym obozie fitness. Nie znaczy to jednak, że ograniczyłam się tylko do mówienia NIE. Wręcz przeciwnie: wielu nowościom powiedziałam TAK.

TAK dla tańca w bikini... w obecności osób trzecich.

TAK dla prężenia się przed lustrem nago i czucia się z tym wyśmienicie.

TAK dla robienia różnych zwariowanych rzeczy, które sprawiają, że ciarki mi chodzą po plecach, dlatego że po prostu MOGĘ.

TAK dla domowych imprez, wina i smakołyków dalekich od zaleceń diety keto.

TAK dla poczucia wolności, *w końcu*.

Uznałam, że o tym wszystkim powinnam wspomnieć już na samym początku, żebyś, droga Czytelniczko, nie żyła złudzeniem, że oto masz przed sobą poradnik napisany przez osobę, która jest doskonale zorganizowana i ma przemyślany plan na wszystko. Zdecydowanie taką osobą nie jestem. Co więcej, moim zdaniem ktoś taki w ogóle nie istnieje. Na podstawie mediów społecznościowych łatwo odnieść wrażenie, że są ludzie, którzy mają pełną kontrolę nad każdym aspektem swojego życia; jest to jednak złudzenie. Niestety, jeśli w nie uwierzymy, możemy mieć nierealistyczne wyobrażenie na temat tego, jakie życie powinno być.

Nieważne, jak często chodzisz na siłownię, nieważne, jak dużo oleju kokosowego pochłoniesz albo jak mało cukru zjesz; uporządkowane, toczące się zgodnie z założonym planem życie i tak będzie poza twoim zasięgiem.

Chcę, żebyś na wstępie uświadomiła sobie, że już w tej chwili jesteś doskonała. Chcę wyposażyć cię w narzędzia, które pozwolą ci bardziej zbliżyć się do samej siebie, a nie zmieniać



wszystko. Chcę, żebyś nauczyła się myśleć samodzielnie, zdecydowała, jak pragniesz się czuć i jakie możesz podjąć działania, by ten cel osiągnąć, a następnie być wdzięczną je w życie, ponieważ szanujesz swoje ciało i ufasz mu.

Być może twoim celem jest wypracowanie takiej formy, by móc wszędzie nadążać za swoimi ruchliwymi dziećmi. Może marzysz o tym, żeby wbić się w stare dżinsy, wparadować do sypialni z widoczną pewnością siebie, kochać się z partnerem i świetnie się z tym czuć. Może chcesz osiągnąć wagę, z której będziesz zadowolona. A może po prostu chcesz się czuć lepiej – mieć sprawniejszy umysł, mocniejsze ciało, więcej energii. Ja również tego dla ciebie chcę! Dlatego *moim* celem jest dać ci do ręki niezbędne instrumenty, które pozwolą ci osiągnąć *twój* cel.

Cześć, nazywam się **Leanne**

Jako nastolatka zmagalam się z zaburzeniami odżywiania, co niemal przyplącałam życiu. Powrót do zdrowia zajął mi całe lata, podczas których powoli wycofywałam się z nieustannego pościgu za doskonałością i uczyłam słuchać, co moje ciało ma mi do powiedzenia. Wypracowałam sobie sprytne i niepodlegające negocjacji techniki pozwalające mi być uczciwą wobec samej siebie, traktować swoje ciało z należyтым szacunkiem i nie bać się eksperymentować z żywnością. To wszystko nie działo się jednak z dnia na dzień.

Problem zaczął mnie przerastać, gdy w 2007 r. odstawiłam pigułki antykoncepcyjne. Przestałam miesiączkować i stan ten trwał osiem lat. Brak miesiączki przez kilka miesięcy po odstawieniu pigułek nie jest rzadkim zjawiskiem, jednak w moim przypadku nierzucające się wprawdzie w oczy, ale głęboko zakorzenione skłonności do zaburzeń odżywiania doprowadziły mnie do tego, że nie dostarczałam sobie odpowiedniej dawki kalorii, przyjmowałam za mało tłuszczów i za dużo wydatkowałam energii podczas różnych aktywności fizycznych. Wszystkie te czynniki skutkowały brakiem miesiączki przez niepokojąco długi czas.

Można by pomyśleć, że to wydumany problem – czy brak miesiączki jest naprawdę taki zły? Wręcz przeciwnie! *Toż to wybawienie! Można włożyć strój kąpielowy, kiedy dusza zapragnie; nosić białą bieliznę bez strachu przed wpadką... no i żadnych SKURCZÓW!* A jednak. Miesiączka to coś znacznie więcej niż okresowa kłopotliwa przypadłość. Zdrowy cykl menstruacyjny oznacza mocniejsze kości, bardziej lśniące włosy, lepszą jakość snu, szybszy metabolizm, jędrniejszą skórę, zdrowy, wyważony głód, mniej trudnych do opanowania napadów łaknienia oraz, *last but not least*, lepszy seks.

Nic więc dziwnego, że byłam gotowa na wiele, byle miesiączki wróciły. Po sześciu latach „posuchy” siedziałam w gabinecie lekarskim i słuchałam, jak moja pani doktor wyjaśnia mi krok po kroku, co powinnam zrobić, żeby wrócić do zdrowia. Lat spędzonych na udoskonalaniu ciała kosztem zdrowia nie da się odwrócić w jedną noc.

Z wszystkich przedstawionych opcji najbardziej przemówiła do mnie dieta niskowęglowodanowa. Po dogłębnym zapoznaniu się z tematem podjęłam decyzję, że w moim przypadku optymalna będzie dieta ketogeniczna, cechująca się niskim spożyciem węglowodanów,

a wysokim tłuszczów. Łatwiej powiedzieć niż zrobić: proces przeprogramowania mojego organizmu ze spalania cukrów na spalanie tłuszczów okazał się dość wyczerpujący, a nawet frustrujący i wzbudził mieszane uczucia. Każdy jego etap od pierwszego do ostatniego dnia opisałam w książce „The Keto Beginning” (healthfulpursuit.com/Begin).

W ciągu pierwszego miesiąca moje ciało zmieniło się w sposób zupełnie dla mnie nieoczekiwany. Przyjaciele, znajomi, a nawet przypadkowi ludzie nieraz zauważali, jak „wspaniale i promiennie” wyglądam. To jeszcze bardziej motywowało mnie do wysiłków: przed oczami miałam kolejne kilogramy, które mogłabym rzucić na nowej diecie. W tym momencie miałaś prawo pomyśleć: *Tak, też tak chcę! Chcę właśnie w ten sposób zgubić wszystkie zbędne kilogramy!* Mimo to proszę, żebyś tę myśl zachowała na nieco później.

Z każdym kolejnym dniem odczuwałam coraz większy lęk przed węglowodanami, zaczęłam obsesyjnie podliczać spożywane kalorie, zmuszałam się do postów nawet wówczas, gdy czułam silny głód, i wręcz uzależniłam się od dietetycznych napojów gazowanych. Jakby tego było mało, co kilka tygodni, gdy napady łaknienia okazywały się zbyt silne, by się im oprzeć, objadałam się do granic możliwości, by za chwilę zmusić się do wymiotów. W ten sposób, nim się obejrzałam, zaburzenia odżywiania powróciły. Zmieniające się ciało traktowałam jak walu, za którą można kupić szczęście i zdrowie, podczas gdy było dokładnie odwrotnie.

Mimo zachowań, które trudno określić jako zdrowe, po sześciu miesiącach stosowania diety ketogenicznej mogłam sobie pozwolić na odstawienie leków na ADHD, nastrój mi się poprawił, a poziom hormonów zaczął się zbliżać do optymalnego. Wydawało się, że wszystko zmierza w pożądanym kierunku! Nie przyjmowałam do wiadomości (jak wiele z nas w podobnej sytuacji), że mam nieprawidłowy poziom cukru we krwi, w całym ciele czuję mrowienie, wypadają mi włosy, śpię nieregularnie, a jakość snu jest daleka od oczekiwanej, jestem dość apatyczna, mam palpacje serca i napady głodu – wszystkie te objawy skutecznie skryłam pod płaszczykiem niechęci do własnego ciała.

Na szczęście przyszedł moment olśnienia. Zdecydowałam się połączyć wiedzę, jaką miałam na temat diety ketogenicznej i odżywiania holistycznego, a całość okrasiałam intuicją, doświadczeniem i zdrowym rozsądkiem, kładąc przy tym największy nacisk na dbanie o siebie. W ten oto sposób narodził się mój autorski program powrotu do zdrowia, który nazwałam „Fat Fueled lifestyle”, czyli „stylem życia napędzanym tłuszczem”.

Oto jego trzy główne filary:

1. Skup się przede wszystkim na produktach wysokiej jakości, bogatych w substancje odżywcze, zamiast zwracać sobie głowę właściwym stosunkiem tłuszczów, białek i węglowodanów. Innymi słowy, jedz dużo roślin i jak najmniej – o ile w ogóle – przetworzonej żywności.
2. Słuchaj, co ci podpowiada organizm, i dostarczaj mu tego, czego potrzebuje. To oznacza, że masz jeść tyle, ile trzeba, nie zmuszaj się do postów, unikaj potraw, na które źle reagujesz (nawet jeśli obiektywnie są zdrowe).
3. Stosuj żywienie cykliczne, czyli modyfikuj liczbę przyjmowanych kalorii, białek, tłuszczów i węglowodanów zgodnie z potrzebami, żeby uzyskać zdrową równowagę, która może się zmieniać w zależności od poziomu aktywności, pory roku i wielu innych czynników.

Wystarczyło dziewięć miesięcy stosowania powyższych zasad, by moje ciało nagrodziło mnie dobrze funkcjonującą gospodarką hormonalną, mniejszą liczbą problemów trawiennych,

sprawniejszym metabolizmem, pozytywnym myśleniem i uśmiechem, który nie chciał zejść mi z ust. Zapragnęłam podzielić się tym, do czego doszłam, i pragnienie to urzeczywistniłam, pisząc kolejną książkę „Fat Fueled” (healthfulpursuit.com/fatfueled).

W 2018 r. opracowałam program Happy Keto Body (happyketobody.com), skierowany do kobiet. Dzięki niemu pomagam dostosować dietę ketogeniczną do potrzeb ich organizmów – tego elementu w świecie „keto” bardzo brakuje. Do dziś z mojej propozycji skorzystało ponad trzy tysiące pań.

Spróbuj czegoś nowego

Być może jesteś jedną z wielu kobiet, które doświadczają frustracji podobnych do moich z przeszłości i które utknęły w okopach diety ketogenicznej, niezdolne do jakiegokolwiek manewru. Być może nie borykałaś się z zaburzeniami odżywiania jako takimi, jednak jeśli kiedykolwiek byłaś na diecie, wypracowałaś sobie stosunek do jedzenia, który opiera się głównie na poczuciu wstydu i winy oraz karze. Jest też prawdopodobne, że w którymś momencie zaczęłaś postrzegać swoje ciało jako wroga.

Mam dla ciebie ważną wiadomość. Jedzenie to tylko jedzenie. Możesz jeść, co tylko chcesz. Dieta, na której obecnie jesteś, to twój wybór. To ty decydujesz, co jesz, kiedy jesz i ile masz z tego frajdy.

Gdy powinie ci się noga, nie ma powodu, żebyś się za to surowo osądzała, nienawidziła swojego ciała, miała poczucie, że zawiodłaś i przez kolejne cztery dni żywiła się tylko gotowanymi jajkami. Poczucie winy sprawia, że przestajesz czuć więź ze swoim ciałem, a co za tym idzie, nie jesteś zdolna do samokontroli, poczucia własnej wartości oraz współczucia i akceptacji samej siebie.

Dlaczego nam się wydaje, że jesteśmy w stanie cieszyć się zdrowym, pełnowartościowym życiem, skoro nieustannie towarzyszą nam wstyd, wyrzuty sumienia i poczucie klęski? To po prostu niemożliwe. Natomiast gdy na pierwszym planie postawimy ciekawość – gotowość do eksperymentowania, próbowania, naginania oraz zmieniania reguł i celów – otwieramy się na zdrowe życie zarówno w wymiarze cielesnym, jak i umysłowym.

Zamiast postrzegać utratę wagi jako klucz do zdrowia i szczęścia („bo życie będzie o niebo lepsze, jeśli w końcu zrzucę te nadprogramowe pięć kilogramów”), postaw właśnie na ciekawość nakierowaną na dostarczanie organizmowi tego, czego potrzebuje; tym sposobem pożegnasz się z nieustającym obarczaniem się odpowiedzialnością za „złe” decyzje, a zaczniesz się skupiać na najważniejszym partnerze, który towarzyszy ci przez całe życie: twoim ciele.

Twoje ciało chce być zdrowe. Chce, by wszystko w nim było należycie zbilansowane, chce dobrze wyglądać i mieć dużo energii, chce rozkwitać. Jednak wiele z nas daje się zwieść złudnym celom i zmusza się do działania wbrew sobie. Skupienie się na ciele zamiast na gotowych „recepturach” to pierwszy i kluczowy krok do zdrowia rozumianego jako kompleksowa poprawa jakości życia. Brzmi groźnie? Bez obaw – mam to wszystko za sobą i z przyjemnością posłużę za przewodniczkę.



Na świecie jest mnóstwo cieszących się zasłużonym szacunkiem znawców tematu, którzy głoszą potęgę diety opartej na tłuszczu, jednak żaden z nich nie namawia, by właśnie ją uczynić codzienną praktyką, co oznacza uwolnienie się od wieloletnich nawyków. To jest zadanie dla mnie.

Czy do tego, by stać się kobietą „keto”, potrzebna jest cała książka? Tak! A sam jej rozmiar pokazuje, jak wiele jest na ten temat do powiedzenia. Wiele kobiet praktykujących dietę ketogeniczną doświadcza frustracji, ponieważ waga nie chce spadać lub dzieje się to zbyt wolno, nie zmniejsza się liczba nieprzespanych nocy, a uderzenia gorąca wciąż powracają.

Jako trenerka „keto”, która ma za sobą pracę z tysiącami pań, zauważyłam, że kobiety potrzebują innych zasobów i pomysłów niż mężczyźni, dlatego postanowiłam napisać tę książkę!

Jeśli jesteś gotowa cieszyć się nowym, zdrowym stylem życia, zbudowanym na solidnej wiedzy na temat właściwego odżywiania, z ketozą w tle, to *Dieta ketogeniczna dla kobiet* będzie dla Ciebie wartościowym źródłem informacji, na których możesz się oprzeć.

Możemy być „napędzane tłuszczem”, rozumieć mowę naszego organizmu i szanować go, przebudować naszą relację z jedzeniem, nadać swemu życiu pożądaną formę – dosłownie i w przenośni – a to wszystko bez liczenia, mierzenia i poczucia, że w dążeniu do celu największym wrogiem jest własne ciało.

Jesteś gotowa? To do dzieła.

Jak korzystać z książki, żeby poczynić jak największe postępy?

Czy jesteś typem kobiety, która w drodze do celu odhacza kolejne wyznaczone etapy? Ja też taka jestem. Uwielbiam proces docierania do mety, krok po kroku, i to uczucie zwycięstwa po każdym etapie. (Kto nie lubi wygrywać, choćby na małym odcinku?)

Kiedy zaczynałam pracę nad książką, uznałam, że bardzo ważną kwestią jest przekonanie Cię, że warto mieć cele. Chciałam, żebyś zmierzała w wyznaczonym kierunku, zamiast dryfować w mroku; żebyś nie przedzierała się przez chaos informacyjny na temat żywienia ketogenicznego, zmuszona samodzielnie wytyczać drogę.

Dieta ketogeniczna dla kobiet to proces składający się z trzech etapów. Każdy kolejny bazuje na poprzednim, a jednocześnie wskazuje następny krok, żebyś miała poczucie kontroli i była pewna, że wygrywasz. Właśnie to poczucie zwycięstwa się liczy, ponieważ dzięki niemu rośnie szansa, że zaufasz całemu procesowi, wytrwasz w nim i w końcu zaczniesz dostrzegać rezultaty.

Poniżej znajdziesz krótki opis książki, żebyś mogła z niej czerpać jak najwięcej.

- Część 1 wyjaśnia, co to jest dieta ketogeniczna i dlaczego działa – może to być przydatne dla kogoś, kto nigdy nie zetknął się z koncepcją żywienia niskowęglowodanowego. Pokażę Ci, że zrozumienie swojego ciała w procesie tworzenia nowej siebie ma kluczowe znaczenie – podejmowanie decyzji jest wówczas znacznie łatwiejsze. Wyjaśnię, jak dieta keto wpływa na najważniejsze hormony i dlaczego ich zrównoważona gospodarka jest tak ważna, by odnieść sukces. Zmierzymy się też z niektórymi mitami i nieporozumieniami, które mogą stać na Twojej drodze do osiągnięcia „keto nirwany”.
- Część 2 przedstawia trzy etapy do przeistoczenia się w kobietę spalającą tłuszcz. Opowiem Ci, co należy jeść, jak to przygotowywać oraz dlaczego niektóre produkty Ci służą, a inne spowalniają lub zahamowują postęp. Razem stworzymy plan żywieniowy, który będzie Ci łatwo wcielać w życie i który pozwoli Ci wejść w stan ketozy (i w nim pozostać) bez stresowania się każdym najmniejszym szczegółem. Opracujemy reguły poszczenia, które pomogą Ci osiągnąć wyznaczone cele i pozwolą zachować poczucie sytości, dzięki czemu unikniesz walki z napadami głodu. Razem zmierzmy się z okresami zastoju, gdy waga będzie się utrzymywać na tym samym poziomie, znajdziemy przyczyny braku postępów na tym polu, rozprawimy się z wszelkimi przeszkodami i stworzymy listę zasad, dzięki którym dieta keto będzie nie tylko skuteczna, lecz także łatwa i przyjemna.
- Część 3 dostarczy Ci informacji, które pomogą pójść krok dalej, żeby Twój organizm mógł skutecznie mierzyć się z różnymi przypadłościami, takimi jak zespół policystycznych jajników (PCOS), reakcje autoimmunologiczne, stany zapalne, nieżnośne objawy menopauzy, choroby układu krążenia, problemy trawienne i wiele innych. Wspólnie dostosujemy dietę keto do Twoich indywidualnych potrzeb za pomocą drobnych poprawek, które jednak będą miały dla Ciebie duże znaczenie.

Znajdziesz tu wszystko, czego Ci trzeba, żeby stać się kobietą spalającą tłuszcz, która nad wszystkim panuje.

A woman with glasses and a floral top is laughing joyfully in front of a pink wall with a window. The scene is bright and cheerful.

Część 1

PRZYGOTOWANIE

Ta część książki traktuje wyłącznie o przygotowaniu cię do osiągnięcia sukcesu. Pomoże ci zrozumieć, jak twoje ciało reaguje na dietę keto i jak ketony wpływają na twoje szeroko rozumiane zdrowie, co z pewnością nastroi cię bardzo pozytywnie. Niezależnie od tego, czy żywisz się zgodnie z zasadami keto od dwóch godzin, dwudziestu czterech dni czy trzech lat, z pewnością znajdziesz tu coś dla siebie.



1

PODSTAWOWE INFORMACJE O TŁUSZCZU I JEGO SPALANIU

Od kiedy przestawiłam się na żywienie ketogeniczne, doświadczyłam więcej zmian wpływających na poprawę jakości życia niż podczas stosowania którejkolwiek z diet. Moim zdaniem żywienie keto jest nie tylko łatwe, lecz także przynosi najwięcej korzyści.

Panuje dość powszechna opinia, że dieta keto jest bardzo dużym wyzwaniem i z tego względu wymaga naprawdę silnej woli. Jest w tym sporo racji – wyeliminowanie przetworzonej, bogatej w węglowodany żywności to nie lada trud. A jednak zdecydowanie warto go podjąć.

Zmiany są trudne, ograniczanie spożycia węglowodanów również, ale tylko do czasu, gdy zaczniesz się fantastycznie czuć. Kiedy po raz pierwszy w życiu poczujesz się syta i należycie odżywiona, przekonasz się, że dietę keto warto uczynić stylem życia. Już nie będziesz umiała wyobrazić sobie świata, w którym nie będziesz się tak czuć każdego dnia.

Dlaczego twoje ciało potrzebuje tłuszczu?

Zgodnie z powszechnie uznaną wiedzą jedzenie tłuszczu równa się tyciu. A ja ośmielam się rzec: wręcz przeciwnie! Tłuszcz jest dobry. Tłuszcz to zewnętrzna warstwa każdej komórki ciała. Potrzebują go nasze hormony oraz nasze mięśnie, a spożywanie go w zbyt małych ilościach może skutkować nawracającym łaknięciem cukru.

Nie od razu się o tym przekonałam. Prawdę mówiąc, osiągnięcie stanu, w którym jestem za pan brat z tłuszczem, zajęło mi sporo czasu.

Kiedyś napawałam mnie dumą fakt, że stosuję dietę niskotłuszczową. Nawet gdy przygotowywałam hummus, oliwę zastępowałam wodą. Skąd więc tak drastyczna zmiana? Zdałam sobie po prostu sprawę, że niskotłuszczowa dieta mi nie służy.

Kiedy zaczęłam na poważnie rozważać przejście na dietę keto, czułam strach, więc ani trochę mnie nie dziwi, że ty również się boisz. Poniżej podaję dziewięć powodów, dlaczego jedzenie dużych ilości tłuszczu nie powinno budzić grozy:

1. Jedzenie tłuszczu zapewnia uczucie sytości, a tym samym ogranicza napady głodu, które prowadzą do niekontrolowanego obżarstwa.
2. Jedzenie zdrowych tłuszczów redukuje poziom trójglicerydów we krwi, czyli czynnika chorobotwórczego wywołującego problemy z sercem. Podczas stosowania diet niskotłuszczowych poziom trójglicerydów nierzadko się zwiększa.
3. Jedzenie właściwej ilości zdrowych tłuszczów zapobiega stanom depresyjnym, które mogą być wynikiem niedoborów cholesterolu i tłuszczów w mózgu. Jeśli jest ich zbyt mało, to obniża się poziom serotoniny, ważnego neuroprzekaźnika, któremu zawdzięczamy dobre samopoczucie.
4. Jedzenie tłuszczów pozwala podnieść poziom HDL, czyli „dobrego” cholesterolu.
5. Żywność bogata w zdrowe tłuszcze zazwyczaj ma wysoką zawartość cholesterolu, który uczestniczy w produkcji niektórych hormonów. Spożywanie większych ilości tłuszczu przekłada się na zbilansowanie poziomu androgenów takich jak testosteron i estrogen. Utrata tkanki tłuszczowej i utrzymanie właściwej budowy ciała jest znacznie łatwiejsze, gdy hormony znajdują się na optymalnym poziomie.
6. Jedzenie większej ilości tłuszczów i mniejszej ilości węglowodanów redukuje poziom insuliny i pomaga utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. Skutek? Mniej napadów głodu i w miarę stabilna energia.
7. Dieta bogata w zdrowe tłuszcze prowadzi do obniżenia rozmiaru cząsteczek LDL, czyli „złego” cholesterolu. Gdy cząsteczki są duże i spęczniełe, trudniej im przenikać przez ścianki naczyń krwionośnych, co prowadzi do stanów zapalnych i chorób serca. Im bardziej są „zwiotczałe”, tym mniejsze ryzyko wystąpienia wspomnianych dolegliwości.

8. Tłuszcze są bogatym źródłem takich składników odżywczych, jak witaminy A, E i K₂.
9. Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają włączać geny, które biorą udział w lipolizie – spalaniu tłuszczu – i wyłączać geny odpowiedzialne za magazynowanie tłuszczu.
10. Tłuszcze pomagają utrzymać zdrowy metabolizm, który z kolei ma wpływ na zachowanie prawidłowej masy ciała.

Ważne: W diecie ketogenicznej spożycie węglowodanów spada, żeby równoważyć wzrost przyjmowanych tłuszczów. Wiele z powyższych punktów nawiązuje do takiej właśnie kombinacji: więcej tłuszczów, mniej węglowodanów.

Wciąż jesteś nieco sceptyczna? Oto czego spróbowałam, gdy sama biłam się z myślami, czy większe spożycie tłuszczu naprawdę jest tym, czego mi potrzeba: przypuściłam atak na zachcianki. Przez tydzień za każdym razem, gdy brała mnie na coś ochota – nieważne, co by to miało być – sięgałam po produkty z dużą zawartością tłuszczów, takie jak niewielka porcja oleju kokosowego, awokado, kilka łyżek pasty z nasion słonecznika czy garść orzechów makadamia. Po dziesięciu minutach po zachciance nie było śladu. W ten sposób otrzymałam wyraźną wskazówkę, że rozwiązaniem problemu zachcianek jest jedzenie większych ilości tłuszczu. To było dla mnie przełomowe odkrycie. Jeśli wciąż nie jesteś przekonana, to wypróbuj tę metodę na sobie i sprawdź, czy działa.

Co się dzieje, gdy jesz węglowodany?

Wszystkie węglowodany, które zjadasz – czy to w postaci cukierków, czy jabłka – są w organizmie rozbijane na cukry proste. Rzecz jasna, jabłka zawierają mnóstwo wartościowych składników odżywczych, których w słodyczach jest mało (o ile w ogóle są), jednak i tak musi dojść do przejścia do najbardziej podstawowej formy cukru, jaką jest glukoza.

Glukoza przedostaje się do układu krwionośnego, z którego dzięki produkowanej przez nasze organizmy insulinie trafia do komórek. Jeśli zawartość glukozy we krwi przewyższa zapotrzebowanie energetyczne w danym momencie, to jej nadmiar jest przechowywany w postaci glikogenu, najpierw w wątrobie, a następnie w mięśniach. Gdy i tam zabraknie miejsca, dochodzi do przekształcenia w trójglicerydy, które trafiają do komórek tłuszczowych do dalszego spożytkowania.

Im bardziej zaburzamy działanie tego systemu przez spożywanie produktów z dużą zawartością węglowodanów (szczególnie przetworzonych), tym większą szkodę czynimy komórkom, obniżamy wrażliwość organizmu na działanie insuliny (insulinooporność) i ogólnie stan naszego zdrowia się pogarsza.

Dlaczego nie warto polegać na węglowodanowym paliwie?

Jest niewydajne i nietrwałe. Możemy magazynować tylko kilka tysięcy kalorii do późniejszego użytku. W przypadku paliwa z tłuszczu do dyspozycji w dowolnym czasie mamy aż 50 000 kalorii.



Zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca. Wysoki poziom trójglicerydów – skutek jedzenia większych ilości węglowodanów, niż ciało jest w stanie spożytkować – to jeden z głównych czynników wpływających na pojawienie się chorób serca.



Jest przyczyną ciągłych wahań poziomu cukru we krwi, co skutkuje znacznie częstszym (czasami niemal ciągłym) zapotrzebowaniem na jedzenie, a co za tym idzie, wzrostem wagi.



Zmniejsza ilość dostarczanych organizmowi składników odżywczych. Dieta oparta na produktach o wysokiej zawartości węglowodanów może skutkować niedoborami witamin A, D i E oraz różnych minerałów, takich jak wapń, chrom i magnez, ponieważ jest za mało zróżnicowana i nie zawiera odpowiednich ilości tłuszczów niezbędnych do absorpcji składników rozpuszczalnych właśnie w tłuszczach.



To smutne, jak mało ludzi uświadamia sobie te proste prawdy. Wiele osób jest przekonanych, że wyświadcza sobie przysługę, wybierając, w miejsce jajek, bekonu i kawy, niskotłuszczowe muffinki, dżemy i soki pomarańczowe – wszystkie zawierają takie ilości węglowodanów, że poziom cukru we krwi wzrasta lawinowo, żeby potem równie szybko spaść.

Czym jest żywienie ketogeniczne?

Jeśli głównym źródłem paliwa dla twojego ciała są węglowodany, to należysz do osób, które można określić mianem „spalaczy cukru”. Jeśli jednak twoje ciało czerpie energię głównie z tłuszczów, to jesteś „spalaczką tłuszczu”. Kiedy stajesz się „spalaczką tłuszczu” dzięki odpowiednio zmodyfikowanej diecie, jesteś w stanie metabolizmu zwanym ketozą

żywieniową. Skąd ta nazwa? Stąd, że kiedy spalasz tłuszcz, wątroba produkuje związki zwane ketonami, które ciało może bezwysiłkowo wykorzystać w charakterze bardzo wydajnej energii.

Czym są ketony?

Tysiące lat temu, zanim nasi przodkowie posiadli umiejętności udomawiania zwierząt i uprawiania zbóż, mogli polegać wyłącznie na tym, co udało im się zebrać i upolować. Niezależnie od miejsca na mapie taki tryb życia oznaczał utrzymywanie naturalnej równowagi pomiędzy przyswajanymi proteinami, tłuszczami i węglowodanami, całkowicie odmiennej od tego, co obserwujemy dziś. Dochodził też inny czynnik – przymusowe głodówki wynikające z niedoborów pożywienia. Wszystko to składało się na sytuację, w której to nie glukoza stanowiła główne źródło energii. Dla organizmu jest ona najłatwiejszym paliwem, dlatego zawsze wykorzystuje ją w pierwszej kolejności, gdy jest dostępna, jednak w razie jej braku ciało przestawia się na energię z tłuszczu. Innymi słowy, nasze ciała są tak zaprogramowane, by przetwarzać tłuszcz w energię.

Gdy włączony jest tryb spalania tłuszczu, powstaje paliwo w postaci ketonów. Mówiąc o tłuszczu jako paliwie, tak naprawdę mówimy o ketonach produkowanych podczas metabolizmu tłuszczu – zasilacza dla ciała w zastępstwie glukozy.

Spalanie tłuszczu i produkcja ketonów ma miejsce zawsze, gdy zapasy glukozy są niskie, a w szczególności wówczas gdy:

- pościsz (stosujesz głodówkę),
- wykonujesz długotrwałe ćwiczenia,
- stosujesz dietę ketogeniczną.

Rodzaje ketonów (ciał ketonowych)

Acetylooctan (kwas acetylooctowy)	Kwas 3-hydroksymastowy	Aceton
$\text{H}_3\text{C}-\text{C}(=\text{O})-\text{CH}_2-\text{C}(=\text{O})-\text{O}^-$ <p>Powstaje z rozbitcia kwasów tłuszczowych o długich i średnich łańcuchach. Jest przetwarzany na kwas 3-hydroksymastowy lub aceton. Jeśli nie jest natychmiast wykorzystany, to zostaje wydalony wraz z moczem. Jego poziom bada się w moczu.</p>	$\text{H}_3\text{C}-\text{CH}(\text{OH})-\text{C}(=\text{O})-\text{OH}$ <p>Przemieszcza się wraz z krwią, dzięki czemu może dotrzeć do tkanek, do których inne ketony nie mają dostępu. Gdy dociera do mitochondriów komórek, przekształca się w ATP (adenozyno-5'-trifosforan), który jest wykorzystywany przez komórki jako źródło energii.</p>	$\text{H}_3\text{C}-\text{C}(=\text{O})-\text{CH}_3$ <p>Jest produktem powstałym z acetylooctanu. Jeśli nie jest natychmiast wykorzystany, to zostaje wydalony wraz z oddechem. Jego poziom bada się w wydychanym powietrzu.</p>

Co musisz wiedzieć o ketozie?

Znajdujesz się w stanie ketozy, gdy w twojej krwi jest odpowiedni poziom ketonów – powyżej 0,5 mmol/l. Ketoza żywieniowa to po prostu ketoza wywołana dietą; wówczas w charakterze źródła energii używasz zarówno tłuszczu magazynowanego w ciele, jak i tłuszczu dostarczanego w żywności. Stosunek spalanego tłuszczu z jedzenia do tłuszczu z organizmu zależy od kilku czynników:

- ile tłuszczu spożywasz,
- jak wysoki jest poziom ketonów we krwi,
- w którym momencie procesu przechodzenia na „zasilanie” tłuszczowe znajduje się twoje ciało.

Wyobraź sobie, że wchodzenie w stan ketozy żywieniowej to przesuwanie włącznika światła (twój metabolizm) z jednej pozycji (spalanie cukru) na drugą (spalanie tłuszczu). Gdy ciało „przełącza się” wystarczająco często, z dużo większą łatwością przychodzi mu przestawianie się ze spalania tłuszczu na spalanie cukru, i odwrotnie. Taka umiejętność nosi nazwę elastyczności metabolicznej.

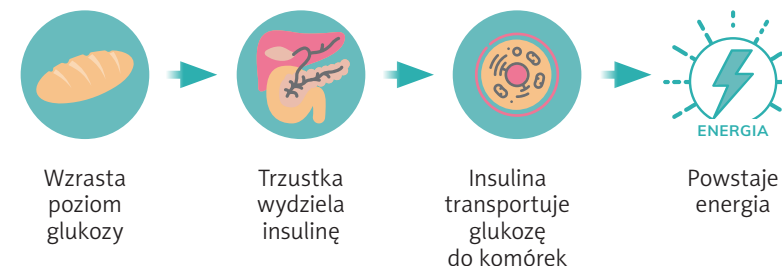
Wykorzystywanie tego metabolicznego przełącznika skutkuje czymś więcej niż tylko utratą wagi. Gdy osiągasz stan ketozy żywieniowej, poziom cukru we krwi się stabilizuje, poziom insuliny spada, wzrasta poziom HDL, czyli „dobrego” cholesterolu, a tłuszcz trzewny (osadzający się na narządach wewnętrznych) kurczy się i jest wykorzystywany jako paliwo. Wiele osób zauważa ogromne różnice wynikające ze zmienionego metabolizmu, np.

- potrafią długo wytrzymać bez jedzenia,
- tracą wagę bez szczególnego wysiłku,
- znacznie łatwiej utrzymują pożądany i stabilny poziom cukru we krwi.

Najłatwiejszym sposobem osiągnięcia ketozy żywieniowej jest stosowanie się do diety ketogenicznej, czyli takiej, w której organizmowi dostarcza się małe ilości węglowodanów, średnie białek i duże tłuszczów.

Jak działa ketoza?

DIETA TRADYCYJNA: (więcej węglowodanów)



DIETA KETO: (więcej tłuszczów)



Dlaczego dieta ketogeniczna działa?

Po przejściu na dietę ketogeniczną dzienne spożycie węglowodanów drastycznie spada. Skoro organizm otrzymuje bardzo mało glukozy z jedzenia, jest zmuszony sięgać do innych zasobów, również będących źródłem energii, czyli do tłuszczów. Ciało doskonale funkcjonuje w stanie ketozy, ponieważ większość ludzi (nawet bardzo szczupłych) może poszczycić się sporymi zapasami tłuszczu dostępnego od ręki – nawet do 50 000 kalorii.

Na początku, gdy rezygnujesz ze spożywania nadmiernych ilości węglowodanów, twoje ciało wykorzystuje zapasy glikogenu. W końcu, gdy spożytkuje już wszystko, przestawia się na inne źródło energii, czyli tłuszcz, a wówczas utrata wagi przestaje być wysiłkiem.

Mam dla ciebie dobre wieści: redukcja masy ciała to nie jedyna korzyść wynikająca ze stosowania diety keto. Gdy jesz mniej węglowodanów, organizm czerpie z zasobów glikogenu, co zmniejsza zapotrzebowanie na węglowodany jako źródło energii, poziom cukru we krwi spada (właśnie dlatego, że jesz mniej produktów zawierających węglowodany), a poziom insuliny osiąga optymalną wartość. Krótko mówiąc: dieta keto dokonuje wielkich zmian i to w stosunkowo krótkim czasie, sięgając do samego jądra metabolizmu. Poza tym jest bardzo pomocna w radzeniu sobie z wieloma poważnymi przypadkościami: od padaczki, przez cukrzycę, po nowotwory.