

LEANNE VOGEL

DIETA

KETOGENICZNA

KSIĄŻKA KUCHARSKA

140 PRZEPISÓW
NA KAŻDY DZIEŃ

Przekład: Małgorzata Samborska

**DLA WSZYSTKICH DZIELNYCH
Kobiet, które wspomagają mnie
w moich wysiłkach:**

Dziękuję, że zjawiliście się w moim życiu, dziękuję za waszą odwagę, za miłość do własnego ciała i za wspieranie Healthful Pursuit. Jestem z was bardzo dumna, że odkryłyście siebie. Czuję się zaszczycona, że możemy robić to razem. Pewnie nigdy się nie spotkamy w prawdziwym życiu, ale codziennie o was myślę.





SPIS TREŚCI

SPECJALNE
PODZIĘKOWANIA / 7

WPROWADZENIE / 9

1.

CAŁA PRAWDA
O KETO / 15

2.

4 KROKI DO
SUKCESU KETO / 27

3.

REGUŁY
PLANOWANIA
POSIŁKÓW
W DIECIE KETO / 37

4.

SOSY
I MARYNATY / 69

5.

ŚNIADANIE
/ 107

6.

LUNCH / 153

7.

KOLACJA / 197

8.

SŁONE
PRZEKĄSKI / 259

9.

SŁODKIE
PRZYSMAKI / 303

10.

COŚ DO
PICIA / 335

KLUCZ DO
PRZEPISÓW
/ 364

INDEKSY
/ 367



SPECJALNE PODZIĘKOWANIA

Jest was tak wiele – tych, dzięki którym praca przy tej książce była taka przyjemna. Z radością was poznałam, ofiarowywałam drobne przysmaki i liczyłam na wasze opinie. Bez tego bezcennego wsparcia ta książka, moje podkasty, wpisy na blogu, filmiki, przepisy i po prostu wszystko, co robię na Healthful Pursuit, nigdy by nie powstały.

Bardzo serdecznie dziękuję wszystkim wymienionym poniżej:

Amber	Deannie F.	Jazmin J.	Kristi S.	Nanette S.	Stacey B.
Ann G.	Debbie W.	Jennifer E.	Kristie P.	Nicole B.	Stephanie J.
Anne M.	Deborah C.	Jennifer L.	Kristinie S.	Nicole S.	Susan H.
Annie U.	Denise D.	Jennifer S.	Kristy F.	Pameli J.	Susan N.
Ashley C.	DiAnn W.	Jerri A.	Lacy L.	Pameli P.	Susan S.
Barbarze I.	Elizabeth G.	Jessice D.	Laurze L.	Pascale H.	Tamarze R.
Beth G.	Erice S.	Jessice H.	Lindsay K.	Patti W.	Tanyi S.
Brandy	Erin T.	Jocelyne B.	Lindsey W.	Pauli F.	Teresie B.
Caitlin M.	Evie R.	Josephine B.	Lisie H.	Rachael P.	Terri F.
Carze F.	Francine M.	Judy H.	Lisie L.	Robbin K.	Theresie D.
Carol W.	Genevie	Kaitlin J.	M. J.	Roxanie C.	Toddowi M.
Carolinie L.	Ginie R.	Kallie T.	Maggie B.	Samancie K.	Toni C.
Carrie H.	Hannah B.	Karen L.	Marci B.	Sandy	Victorii O.
Christinie H.	Heather R.	Kate S.	Marisie S.	Sarah E.	Victorii S.
Christine C.	Holly K.	Katie W.	Marnie F.	Sarah K.	Wendi M.
Christine K.	Jamie G.	Kellie I.	Maureen W.	Sarah S.	Yvonne
Cindy B.	Janie G.	Kelly R.	Melody R.	Shaye W.	Yvonne A.
Colleen H.	Janet K.	Kelly S.	Michelle A.	Sheili G.	
Connie A.	Janine B.	Kerry I.	Michelle P.	Sherri S.	
Corie M.	Jared G.	Kim B.	Michelle R.	Shirley J.	

Dziękuję za zagrzewanie mnie do walki,
uściski i całusy,
Leanne



WPROWADZENIE

Cześć, przyjaciółko! Zanim podzielę się z tobą zestawem przepisów, które wykorzystywałam w trakcie ponadpięcioletniego odżywiania się zgodnie z dietą keto, muszę na samym początku coś wyjaśnić.

Być może sięgnęłaś po tę książkę, bo masz już dość tego, w jaki sposób toczy się twoje życie, i wierzysz, że zmienisz swój wygląd, stracisz trochę (albo bardzo dużo) na wadze i nareszcie zapanujesz nad ciałem, i wreszcie wszystko się zmieni. Wyobrażasz sobie swoje życie wypełnione samymi sukcesami, bo zyskasz pewność siebie, by robić to, co chcesz i kiedy chcesz. Być może liczysz w twoim nowym życiu na lepszy seks z partnerem, ukończenie maratonu czy nareszcie włożenie tych rewelacyjnych (a obecnie o wiele za ciasnych) dżinsów, trzymanyh w szafie jako bodziec przez ostatnie cztery diety, których próbowałaś.

Jeśli o to ci chodzi, to muszę ci powiedzieć: stop.

STOP!

Tak, dobrze przeczytałaś. Proponuję, abyś się zatrzymała. Dlaczego? Bo dobrze wiem, że taka gonitwa na dłuższą metę nie przynosi nic dobrego. Kiedy najważniejszy stawał się dla mnie wygląd, nigdy nie byłam szczęśliwa, wiecznie przygnębiona, ciągle czułam, że nie daję rady i przegrywam. Nie jest to miły sposób na życie.

Dlaczego walka o idealne ciało się nie sprawdza? Jesteś inna. I to jest w porządku.

To prawda, że możesz wykorzystać dietę keto do utraty wagi i pocucia się rewelacyjnie we własnym ciele. Ale to poczucie seksowności trwa niezbyt długo. Uwierz mi, mam to za sobą i przeprowadzałam przez to swoje klientki. Wszystko jest cudowne, aż nagle przestaje takie być. Oczywiście, ta książka może ci dać tę tymczasową satysfakcję, ale może dać ci o wiele więcej, jeśli tylko na to pozwolisz. Wszystko zaczyna się od relacji, jaką nawiążesz z keto i ze swoim ciałem na tej diecie.

Zacznę od razu, że nie mogę decydować za ciebie. Może chcesz mieć seksowne ciało bez względu na koszty. I tak, z keto możesz takie mieć! Ale może jakiś cichy głosik mówi ci w głębi duszy, że szukasz czegoś ważniejszego. I słyszysz:

- Chcę żyć w zdrowym ciele i mieć mnóstwo pewności siebie.
- Nie chcę mieć więcej tych strasznych bólów głowy.
- Chcę wybrać radość.
- Chcę przestać czuć, że muszę się objeść lodami, bo „Kogo to wszystko obchodzi?”.
- LEANNE, CHCĘ LEPSZEGO ŻYCIA; ZDRADŹ MI SWOJE SEKRETY!

3 NIEZBĘDNIKI do zrealizowania twoich marzeń

- 1 SZANUJ
swoje ciało
- 2 UFAJ
swojemu
ciału
- 3 PIELEGNUJ
swoje ciało

Rozumiem cię i zapraszam, żebyś się do mnie przyłączyła. Razem przyjrzymy się twojemu dostosowaniu się do keto i twojemu życiu na keto. Takie dostosowanie doprowadzi cię do większych sukcesów. Będziesz słabiej odbierała porażki, a w rezultacie staniesz się szczęśliwsza.

Od 2007 roku pracuję z ludźmi, którzy tak jak ty pragną wprowadzić zmiany w swoim życiu, obmyślamy cele treningowe, cele żywieniowe, cele oświatowe. Wybierz, na czym najbardziej ci zależy. Wydaje mi się, że często umyka nam fakt, że najłatwiej o zmiany, kiedy jesteśmy po stronie naszego ciała. Kiedy szanujemy, ufamy i odżywiamy właściwie nasze ciała, zaczynamy się czuć lepiej, podejmujemy lepsze decyzje i bez większego wysiłku osiągamy założone cele.

To relacja, jaką mamy ze sobą, dyktuje, czy osiągniemy sukces... czy nie.

Zatem czy twoim celem jest możliwość ponownego dotknięcia palców u nóg, doładowanie energią tak, aby dogonić dzieci w zabawie w berka na podwórku, życie wreszcie bez swędzącej skóry głowy czy po prostu trochę polubienie siebie – osiągniesz to.

Proponuję ci, żebyś:

- Przestała myśleć, że musisz zmienić swoje ciało, aby osiągnąć szczęście.
- Przestała wierzyć, że jesteś tylko ciałem.
- Przestała myśleć, że jesteś słaba.
- Zaczęła wierzyć, że twoje ciało chce być zdrowe.
- Zaczęła ufać, że twoje ciało chce tego, co jest dla ciebie najlepsze.
- Zaczęła doceniać te wszystkie cudowne rzeczy, których twoje ciało pozwala ci doświadczyć.

Z tą książką i z przepisami, regułami planowania posiłków oraz z innymi informacjami, a także z wszystkimi darmowymi źródłami dostępnymi na moim blogu Healthful Pursuit (healthfulpursuit.com) będziemy wspólnie pracować, aby dzięki diecie ketogenicznej wyleczyć twoje ciało. A gdy twoje ciało zacznie zdrowieć, wydarzą się magiczne rzeczy.



MOJA HISTORIA

Chciałabym się przedstawić. Nazywam się Leanne Vogel. Jestem Kanadyjką, która cały czas podróżuje po świecie. Mam dyplom holistycznego dietetyka i ponadjedenastoletnie doświadczenie. Kiedyś byłam wegangą.

Założyłam Healthful Pursuit w 2010 roku po tym, kiedy sobie uświadomiłam, że pracując codziennie z indywidualnymi klientami, nie dotrę do zbyt wielu ludzi. Początkowo Healthful Pursuit było blogiem wegańskim, na którym dzieliłam się przepisami na dania z roślin, planami posiłków i programami treningowymi do maratonu.

W roku 2013 minęło sześć lat od mojej ostatniej miesiączki. Doszłam do wniosku, że ta droga nie jest dobra dla mnie. Sześć lat bez miesiączki wydaje się wspaniałe, ale w pewnym momencie już takie przestaje być. Brak estrogeny zaczyna obniżać gęstość kości, brak kortyzolu pogarsza rozwój mięśni, brak DHEA (innego hormonu) niemal całkowicie uniemożliwia utrzymanie koncentracji i poczucia szczęścia, i tego wszystkiego w sumie jest trochę za dużo.

Kilkunastu lekarzy przez lata powtarzało mi, że nigdy już nie odzyskam w sposób naturalny miesiączki. Przeszłam na hormonalną terapię zastępczą i bardzo szybko zaczęłam przybierać na wadze. Po pół roku stosowania terapii utyłam dwadzieścia kilogramów. Codziennie czułam się jak wariatka (przez hormony miałam huśtawkę nastrojów) i aby sprostać sytuacji, zaczęłam przyjmować podwójną dawkę leków na ADHD.

Wtedy odkryłam keto. Lipiec 2014 roku pozostanie dla mnie już na zawsze miesiącem, w którym moje życie całkowicie się odmieniło.

Kiedy przeszłam na dietę ketogeniczną, od razu popełniłam wszystkie klasyczne błędy: nie uzupełniałam diety elektrolitami, ćwiczyłam zbyt intensywnie, nie zjadałam dostatecznej ilości pożywienia, za dużo głodowałam, jadłam za dużo nabiału, a najważniejszym celem stało się dla mnie liczenie makroskładników.

Fundamentalne zasady diety ketogenicznej – 80 procent tłuszczu, 15 procent białka i 5 procent węglowodanów – są skuteczne dla wielu kobiet, ale nie były skuteczne dla mnie. Mimo to całymi miesiącami wymuszałam na swoim ciele dostosowanie się do tego wzorca, ponieważ sądziłam, że wystarczy tylko bardziej się postarać, aby w końcu wszystko zaczęło działać.

Rok później, chociaż mogłam wreszcie zrezygnować z przyjmowania leków na ADHD (hurra!), straciłam kilogramy przybrane w trakcie terapii hormonalnej, uzyskałam płaski brzuch i pomogłam innym osiągnąć podobne rezultaty, to nadal nie byłam szczęśliwa. Wpadłam w taką obsesję na punkcie jedzenia, mojego ciała, makroskładników, kalorii, liczenia, śledzenia i zestawiania, że straciłam kontakt ze... swoim życiem.

Dopiero wtedy, kiedy zatrzymałam się na chwilę i zrobiłam krok wstecz, uświadomiłam sobie, że poszłam za daleko w innym kierunku (i nadal nie odzyskałam miesiączki), aż wreszcie pogodziłam się z tym, że klasyczne założenia diety ketogenicznej nie są dla mnie.

Przez następne dziewięć miesięcy szukałam, sprawdzałam i zakładałam grupy dyskusyjne nad kwestią, teraz nazywaną przeze mnie protokołem napędzanym tłuszczem (więcej szczegółów znajdziesz na healthfulpursuit.com/fatfueled), zgodnie z którym kobiety skupiają się na trzech podstawowych zasadach:

- 1 ZJADAJ DOSTATECZNĄ ilość pożywienia.**
- 2 JEDZ WĘGLOWODANY od czasu do czasu.**
- 3 NIE ZMUSZAJ SIĘ do głodówek.**

Przestrzegając tego protokołu przez dziewięć miesięcy, odzyskałam miesiączkę. To wydarzyło się w 2015 roku, i od tamtej pory miałam owulację, menstruację i wszelkie inne -acje! A lekarze mówili, że to niemożliwe!

Morał tej historii? Możesz wyleczyć swoje ciało, ale potrzebujesz cierpliwości, zaufania i może kawałka czekolady. Chwileczkę, zjadłam **mnóstwo** czekolady, a więc powiedzmy, że potrzebujesz „zdrowej porcji czekolady”.

Odkąd odzyskałam miesiączkę, zaczęłam pracować z kobietami nad odzyskaniem zdrowia dzięki diecie ketogenicznej. Powstała książka *The Keto Diet* (ketodietbook.com) w 2017 roku; cykl filmowy z dwunastogodniowym treningiem *Happy Keto Body* (happyketobody.com) w 2018, a teraz ta książka kucharska, którą trzymasz w ręku.

Wszystko się zmieniło, gdy dostosowałam dietę keto do swoich warunków, i jestem pewna, że w twoim przypadku to również się sprawdzi. Zapewne zauważysz, że na stronach z przepisami dużo się dzieje. Więcej szczegółów podam w rozdziale 3, ale na razie powinnaś wiedzieć, że naprawdę zależało mi na tym, aby te przepisy były przystępne dla wszystkich. Jeśli najlepiej reagujesz na nabiał w diecie keto, to mam coś dla ciebie. Jeśli nie możesz jeść nabiału (tak jak ja), wszystkie potrawy z tej książki możesz przyrządzić bez niego. Jeśli jesteś wrażliwa na produkty bogate w fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i alkohole wielowodorotlenowe lub rośliny psiankowate albo nie masz nastroju na obfity posiłek, to mam również coś dla ciebie.

PO CO TO NAPISAŁAM

Nic mnie tak nie irytuje jak kupienie książki i odkrycie, że zawiera te same treści co wcześniejsza publikacja tego samego autora, a zmieniła się tylko okładka. Te same informacje są przedstawione trochę inaczej, ale muszę zapłacić tyle samo albo jeszcze więcej niż za pierwszą pozycję. Przydarzyło mi się to więcej razy, niż mam ochotę się przyznać. (Naprawdę powinnam zaglądać do środka książek, zanim je kupię).

W mojej pierwszej książce *The Keto Beginning* rozpisałam na trzydzieści dni wskazówki odnośnie do diety keto dla początkujących. Moja druga pt. *Fat Fueled* dostarcza informacji, jak uzdrowić ciało, stosując dietę ketogeniczną. Moja trzecia pt. *The Keto Diet* jest... no, tak, czytelnicy nazywają ją „biblią keto”. Ta wielka księga ma 415 stron i waży kilogram. Wyjaśnia, co zrobić, żeby dieta keto nam pomogła, bez względu na sytuację.

Powiem szczerze: trudno będzie ją przebić. Niczego w niej nie pominęłam. Tak wiele wysiłku w nią włożyłam, że minęły prawie dwa lata, zanim znalazłam dość inwencji, aby zacząć pisać tę pozycję.

W najnowszej książce chcę cię nauczyć, jak jeść zgodnie z keto, korzystając z produktów, które masz w kuchni. Przedstawię nowe składniki i pokażę ci, co zrobić, aby dieta keto działała. Rozwiązania znajdziesz właśnie tutaj.

Jeśli szukasz więcej wskazówek, jak stosować keto, jak pokonać przeszkody, jak stworzyć styl jedzenia, który najlepiej odpowiada twojemu organizmowi, albo jak zmienić relację ze swoim ciałem – też mam dla ciebie rozwiązanie! Skieruj się do healthfulpursuit.com/shop, aby sprawdzić wszystkie źródła, które stworzyłam, i ustal, jaki powinien być twój następny krok.



1

CAŁA PRAWDA O KETO

Jeśli kogoś poprosisz, aby podał definicję keto, określił, dlaczego pomaga i co może zrobić dla zdrowia, to każdy powie coś innego. Kiedy naprawdę zrozumiesz, co wybrany przez siebie styl odżywiania może uczynić dla twojego organizmu, wówczas przejmiesz panowanie nad swoim zdrowiem, samopoczuciem i osiągnięciami w życiu. Zatem w tym rozdziale omówimy:

1. SKĄD WIADOMO, CZY TWÓJ ORGANIZM POTRZEBUJE LECZENIA?
2. JAK KETO MOŻE UZDRAWIAĆ?
3. WŁAŚCIWE USTALENIA TWOICH MAKROSKŁADNIKÓW... PIERWSZY RAZ
4. DOSTOSOWANIE KETO TAK, ABY PASOWAŁA DO TWOJEGO ORGANIZMU

CZYM JEST KETO

Tak, wiem – nadszedł czas na ciągle tę samą prezentację. Ktoś mnie pyta, jak zarabiam na życie, a ja mówię, że piszę książki i projektuję podcasty o diecie keto. Natychmiast pada pytanie, co to jest keto. A ja odpowiadam.

Keto to styl odżywiania się polegający na niskim spożyciu węglowodanów, a wysokim tłuszczów. Dzięki obniżeniu poziomu spożycia węglowodanów spalamy tłuszcz do uzyskania energii. Tłuszcz, który wykorzystujemy jako źródło energii, pochodzi z tłuszczu w naszym ciele lub z tłuszczu spożywanego. Kiedy używamy tłuszczu jako paliwa, wytwarzamy ketony, produkt uboczny rozkładu tłuszczu, wykorzystywane terapeutycznie przez cały organizm. Mówimy wtedy, że znajdujemy się w stanie „ketozy”.

Obecnie źródłem energii jest dla ciebie glukoza. Pochodzi z węglowodanów występujących w takich produktach, jak: chleb, ziemniaki, makaron i słodycze. Kłopot polega na tym, że glukoza jako źródło energii jest naprawdę mało wydajna. Trzeba jeść często, a to prowadzi do powstawania zachcianek. Jeśli jakość wybranych produktów nie do końca odpowiada twojemu organizmowi, to po posiłku czujesz się ociężała.

Zatem jedząc zgodnie z zasadami keto, eliminujemy potrzebę wykorzystywania glukozy jako głównego paliwa, a zamiast niej naszym paliwem staje się tłuszcz! Tłuszcz jest bardzo wydajny, bo mamy go w naszym ciele pod dostatkiem. Chcąc zdobyć dostęp do tego tłuszczu i spalić go jako paliwo, musisz tylko jeść więcej tłuszczu, a mniej węglowodanów.

Powtarzałam to tyle razy, że znam ten tekst na pamięć. Ale tak dobrze nadaje się do przedstawienia diety keto, że nie potrafię się powstrzymać, żeby go nie użyć.

SYGNAŁY, ŻE JUŻ CZAS ZACZĄĆ LECZYĆ SVOJE CIAŁO

Możesz uważać, że nic ci nie dolega. Chcesz tylko schudnąć, a twoje ciało nie współpracuje. Zaskoczy cię, jak wiele dolegliwości i zaburzeń powoduje wyłączenie się naszego organizmu i nierobienie tego, co chcemy, aby robiło. Oto niektóre sygnały wskazujące, że twój organizm potrzebuje leczenia:

SWĘDZĄCA SKÓRA GŁOWY

ZMIENNE NASTROJE

ZAWROTY GŁOWY

TRĄDZIK

SKOKI POZIOMU CUKRU WE KRWI

APETYT NA SŁODYCZE

ZAPARCIA

BIEGUNKA

LĘKI

BÓLE GŁOWY

ZATKANY NOS

BRAK APETYTU

UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA

ATAKI WILCZEGO GŁODU

BÓLE STAWÓW

BOLESNE MIESIĄCZKI

NISKIE LIBIDO

OSTRY ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO

JAK KETO UZDRAWIA

Kiedy obniżymy poziom spożycia węglowodanów, a zwiększymy spożycie zdrowych tłuszczów, to zobaczymy następujące pozytywne zmiany:

- Zmniejszy się stan zapalny, łatwiej nam będzie się ruszać, a keto uwolni nas od takich chorób, jak: łuszczyca, trądzik i artretyzm.
- Liczba trójglicerydów spadnie, a to zmniejszy ryzyko chorób układu krążenia.
- Będziemy pić więcej wody, co pomoże w zrównoważeniu poziomu energii i złagodzi zaparcia.
- Poprawi się jakość snu, dzięki czemu za dnia pocujemy się wypoczęci.
- Wzrośnie przyswajalność składników odżywczych, bo połączymy tłuszcz z witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczu.
- Poprawi się nasza wytrzymałość i mięśnie staną się mniej zmęczone, dzięki czemu lepiej nam się będzie ćwiczyć na siłowni.
- Nasz metabolizm zostanie uregulowany, gdy zrównoważy się poziom cukru, a to oznacza, że nie będziemy mieć tak często zachcianek. Nasz nastrój się wyrówna.
- Poziom hormonów się ustabilizuje, co zwiększy płodność, doprowadzi do łagodniejszych miesiączek, ciąż i przyjemniejszej menopauzy.

Żadna inna dieta nie uzdrawia tak jak keto. Gdy już się nasycisz, spożywając wszystkie tłuszcze (wskażę na s. 29, które są najlepsze), zjadając się masłem orzechowym i warzywami, twoje ciało będzie samo się regulowało, uzdrawiało i dążyło do nowej normalności. Często się zdarza, że ciało przechodzi w krótkim czasie tak radykalną przemianę, że przestrzeganie ścisłego protokołu ketogenicznego staje się niepotrzebne, albo raczej dieta stosowana przez ciebie w trakcie leczenia okazała się tak skuteczna, że po miesiącach mogłaś przestać się martwić.

W przeciwieństwie do innych diet, kiedy stosujesz dietę keto, twoja waga bez wysiłku sama się stabilizuje. Twoje lęki nikną, włosy rosną szybko i są gęstsze, apetyt się reguluje bez przyjmowania środków do jego tłumienia. Musisz się martwić wyłącznie o to, aby spożywać dostateczną ilość tłustych pokarmów, aby zaspokoić głód. Koniec z nienawiścią do samej siebie, poczuciem winy czy obowiązkowym liczeniem kalorii.

Z tego rozdziału masz zapamiętać przede wszystkim to, że stosowanie keto nie powinno być trudne ani nie musi być skomplikowane. Mam nadzieję, że datam to bardzo wyraźnie do zrozumienia, także na dalszych stronach tej książki.

POŻYTKI KETOZY



REGULACJA POZIOMU CUKRU

Gdy obniżysz ilość spożywanych węglowodanów, podwyższony poziom cukru spadnie i wyrówna się, co oznacza, że będziesz potrzebowała mniej insuliny, hormonu regulującego poziom cukru we krwi. Kiedy zaczniesz zużywać tłuszcz jako paliwo, bardziej uwrażliwisz się na działanie insuliny, w wyniku czego twój organizm znacznie prawidłowo reagować na spożycie węglowodanów, skutecznie wydzielając insulinę wtedy, kiedy powinien, a komórki będą na nią właściwie reagowały.

Kiedy ketoza się ustabilizuje, będziesz mogła się pożegnać z posiłkami co trzy, cztery godziny, koniecznymi, aby wyregulować poziom cukru. Koniec z uczuciem głodu, koniec z drgawkami przed posiłkiem. Będziesz się cieszyć zrównoważonym poziomem cukru we krwi już po kilku dniach przestrzegania diety ketogenicznej.



CZYSTSZA SKÓRA

Węglowodany mogą być główną dietetyczną przyczyną występowania trądziku, ponieważ negatywnie wpływają na wydzielanie hormonów. Zatem jeśli dzięki diecie ketogenicznej obniżysz spożycie węglowodanów, skutecznie zmniejszysz ilość makroskładnika, który może się przyczyniać do twoich zaburzeń hormonalnych. W konsekwencji zrównoważysz hormony, które nieuregulowane mogą wywoływać trądzik.

Aż trudno uwierzyć, jak dzięki temu stylowi odżywiania się oczyściła się moja skóra. Teraz lepiej rozumiem reakcje mojego ciała na konkretne pokarmy i udało mi się ustalić, że jajka, psiankowate i orzechy negatywnie wpływają na wygląd skóry.



JAK HORMONONY WYWOŁUJĄ TRĄDZIK?

Androgeny takie jak testosteron zwiększają wydzielanie sebum, co prowadzi do przetłuszczania się skóry. Kiedy rośnie wydzielanie sebum, przyspiesza tworzenie się komórek, a martwe komórki nie są naturalnie usuwane. Dodatkowe komórki łączą się z nadmiarem sebum, co skutkuje zatykaniem porów w skórze.



STŁUMIONY APETYT

Dieta keto naturalnie syci, ponieważ tłuszcze są sycące. W trybie spalania tłuszczu jest on stałym źródłem paliwa, do którego zapasów twoje ciało ma dostęp, kiedy tylko zechce.

Kiedy w przeszłości stosowałam diety, jedzenie było całym moim światem. Ciągłe czułam się głodna i musiałam wymyślać różne psychologiczne gierki, żeby nie dopuścić do objadania się. Przestrzegając diety keto, nie muszę się wysilać, żeby tak jak przedtem unikać jedzenia. Po prostu... nie chce mi się jeść. Z tą zmianą wiąże się poczucie wolności – mogę się wybrać na wycieczkę bez przekąsek, mogę pracować cały ranek, nie odczuwając głodu, i w ogóle w najmniejszym stopniu nie martwię się jedzeniem.



ZRÓWNOWAŻONA MORFOLOGIA

Kiedy dzięki keto sposób zasilania ciała staje na głowie, zmieniają się biomarkery. Cholesterol, prekursor wszystkich hormonów płciowych, pomaga zrównoważyć system hormonalny; HDL („dobry” cholesterol) rośnie zgodnie z wyższym spożyciem tłuszczów nasyconych, obniża się poziom białka C-reaktywnego (marker ogólnego stanu zapalnego), ponieważ spożywasz mniej pokarmów wywołujących stan zapalny i dzieje się wiele, wiele więcej.



SPRAWNIEJSZE DZIAŁANIE MÓZGU

Ketony są potężnym źródłem paliwa dla mózgu. Zasilanie mózgu wyłącznie glukozą powoduje skoki poziomu cukru we krwi, a to wpływa negatywnie na jego funkcjonowanie i wywołuje wahania poziomu energii, pogarsza koncentrację i wydajne wykonywanie zadań.



USTABILIZOWANIE NASTROJU

Po wyrównaniu się poziomu cukru, poprawi się nastrój. Wykluczysz ze swojego odżywiania się wiele pokarmów, które mogą wywoływać u ciebie negatywne reakcje – zawierających sztuczne barwniki, dodatki smakowe i konserwanty, a to dzięki wyborowi pełnowartościowych, nieprzetworzonych pokarmów przyczyni się do dalszego ustabilizowania nastroju i wyzdrowienia.



DOSTĘP DO ZASOBÓW TŁUSZCZU – ŹRÓDEŁ ENERGII

W stanie ketozy żywieniowej ściany naszych komórek stają otworem, dzięki czemu są gotowe za pośrednictwem lipolizy uwalniać tłuszcze do łańcucha energetycznego. Kiedy źródłem naszej energii jest glukoza, insulina gromadzi się w naszym krwioobiegu, powodując, że ścianki komórek pozostają zamknięte, a to z kolei bardzo utrudnia lipolizę.



LEPSZA KONCENTRACJA

Wyobraź sobie, że ketony to paliwo rakietowe dla mózgu. Kiedy mózg otrzymuje ketony albo w postaci egzogennej (pochodzących spoza organizmu), albo endogennej (mających źródło w samym organizmie), wtedy dopiero się rozpala!

Kiedy byłam weganą, a nawet gdy stosowałam dietę paleo, nigdy nie mogłam dojść do ładu z wynikami. Cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy, estrogen, progesteron, insulina, kortyzol – wszystko przekraczało normy. Za to po półrocznym stanie ketozy moja morfologia wyglądała znakomicie i nadal tak wygląda! Moje HDL jest wyższe, trójglicerydy niższe, a kortyzol się uregulował.

Po dwóch miesiącach odżywiania się w ten sposób, mogłam ustalić z moim lekarzem odstawienie wszystkich leków na ADHD, które przyjmowałam od jedenastego roku życia. Pierwszy raz mogłam wreszcie wyraźnie myśleć.

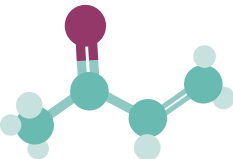
Mój nastrój ustabilizował się radykalnie. Teraz, kiedy zjem odrobinę za dużo węglowodanów, przypominam sobie, jak się kiedyś cały czas czułam, jak nakręcona! Teraz potrafię bez kłopotu określić swoje emocje i dokonuję rozsądnych wyborów opartych na rozumowaniu zamiast na nieobliczalnych i mimowolnych reakcjach emocjonalnych, które tak często w przeszłości mną rządziły.

Po przejściu na keto używasz tłuszczu z organizmu jako paliwa do prawie wszystkich codziennych procesów swojego organizmu. Ta energia z tłuszczu jest dostępna o każdej porze. Masz stały dopływ energii zamiast wahań w górę i w dół charakterystycznych przy zasilaniu glukozą.

Bez względu na porę dnia, kiedy twój organizm zasila się tłuszczem, twój mózg może działać na wysokich obrotach. Możesz liczyć na utrzymanie podwyższonego poziomu koncentracji przez cały dzień.

POZNAJ KETONY: SWOICH NOWYCH NAJLEPSZYCH KUMPLI

Ketony, zwane również „ciałami ketonowymi”, to produkty pośrednie, powstające, kiedy ciało rozkłada tłuszcz, by pozyskać energię. Istnieją trzy typy ciał ketonowych: kwas acetylooctowy, kwas β-hydroksymasłowy oraz aceton.



KETONY



PALIWO RAKIETOWE dla organizmu



Zwiększają sprawność UMYŚLOWĄ



Dostarczają ENERGII do ćwiczeń

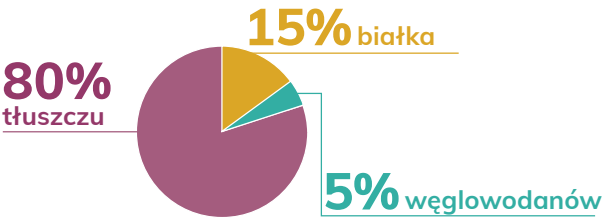
Jak zdobyć ten cudowny środek? Wystarczy przestrzegać diety ketogenicznej! Jeśli chcesz podwyższyć poziom naturalnych ketonów w organizmie, możesz stosować suplement – olej MCT, który pośrednio podwyższa poziom ketonów, albo przyjmować ketony egzogenne, które są czystym suplementem ketonów. Dostarczają gotowe ketony do tych układów w organizmie, które najbardziej ich potrzebują.

Ketony egzogenne nie są suplementem – lekiem na wszystko i nie każdy ich potrzebuje. Poza tym niewłaściwe ich stosowanie może doprowadzić do pewnych poważnych dolegliwości. Na przykład nie należy używać ketonów egzogennych, aby „skasować” złe wybory dietetyczne, jak spożycie nadmiaru węglowodanów. Nie powinno się ich stosować do przedłużania głodówek poza czas, który organizm jest gotów znieść. Nie należy też myśleć, że jeśli je zastosujesz, to nie musisz zwracać uwagi na jakość pokarmów ani jeść zrównoważonej diety keto. Co najważniejsze, można też za bardzo uzależnić się od ketonów egzogennych, a więc pamiętaj o tym, jeśli zdecydujesz się je wypróbować. Jednakże jeśli zastosujesz je odpowiedzialnie i z determinacją, mogą przynieść wspaniały przełom keto!

PODSTAWY DIETY KETOGENICZNEJ

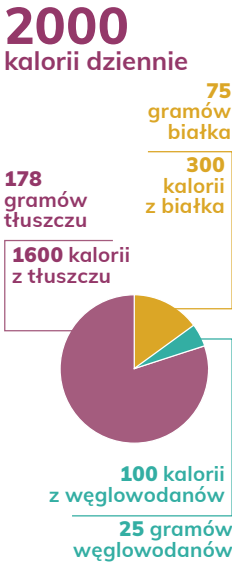
TO WAŻNE, ŻEBYŚ ZROZUMIAŁA NASTĘPUJĄCE DEFINICJE			
MAKRO (skrót od makroskładnik)		CAŁKOWITA ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW	
to tłuszcze, białka i węglowodany.		obejmuje wszystkie spożyte węglowodany.	
Kiedy ktoś pyta: „Jakie masz makra?”, chodzi mu o ilość spożywanych przez ciebie makroskładników.			
Makra można podawać w procentach – na przykład 80% tłuszczu, 15% białka i 5% węglowodanów – albo w gramach, czyli 178 gramów tłuszczu, 75 gramów białka i 25 gramów węglowodanów. Ilość węglowodanów odnosi się do całkowitej ilości spożytych węglowodanów, a nie ilości netto.		WĘGLOWODANY NETTO	
		to całkowita ilość węglowodanów minus błonnik, cukier i alkohol.	

Założeniem diety ketogenicznej jest spożywanie dużej ilości tłuszczu, umiarkowanej białka i ograniczonej węglowodanów, na przykład:



Myśl o tych procentach jak o ilości pożywienia, które zjadasz dziennie. Wszystko, co zjesz, równa się 100 procent, z tłuszczami, białkami i węglowodanami jak trzema kawałkami tortu.

Oto przykład, który wszystko ci wyjaśni:



Założmy, że spożywasz 2000 kalorii dziennie, a twoje makra mają wynosić: 80% tłuszczu, 15% białka i 5% węglowodanów. Aby ustalić, ile zjeść każdego makroskładnika, musisz wiedzieć, że 1 gram węglowodanów równa się 4 kaloriom, a 1 gram tłuszczu równa się 9 kaloriom. Z tą informacją w pamięci możesz przetożyć wartości procentowe na kaloryczne równoważniki:

Kalorie z tłuszczu dziennie = 2000×80% = 1600

Kalorie z białka dziennie = 2000×15% = 300

Kalorie z węglowodanów dziennie = 2000×5% = 100

A teraz możesz obliczyć, ile gramów tworzy każdą z tych grup kalorycznych, dokonując następujących obliczeń:

Gramy tłuszczu dziennie = 1600 kalorii/9 kalorii na gram = 178

Gramy białka dziennie = 300 kalorii/4 kalorie na gram = 75

Gramy węglowodanów dziennie = 100 kalorii/4 kalorie na gram = 25

Gramy w tych obliczeniach odpowiadają gramom rzeczywistego tłuszczu, białka i węglowodanów występujących w danym pokarmie, a nie wadze fizycznej tego pokarmu. Na przykład 100 gramów piersi kurczaka zważone na wadze nie zawiera 100 gramów białka, tylko 31 gramów. Zatem zapamiętaj, że te obliczenia nie odnoszą się do fizycznej wagi pokarmu, lecz do tłuszczu, białka lub węglowodanów, które ten pokarm zawiera.

Aby dać ci pojęcie, jak wygląda 178 gramów tłuszczu, to jest to około 1¼ szklanki (315 gramów wagi fizycznej) masła migdałowego. (Pamiętaj, że masło migdałowe również wprowadza do równania węglowodany i białko).

Oto dwa inne przykłady:

- 75 gramów białka odpowiada 2½ udek kurzych przyrządzonych ze skórką.
- 25 gramów węglowodanów odpowiada małemu brokułowi.

Zrozumienie tej koncepcji bardzo się przydaje, kiedy patrzysz na porcje na swoim talerzu. Warto też wiedzieć, że tłuszcz dostarcza dwa razy tyle energii (czyli kalorii) niż białko czy węglowodany.