



Umów się
na konsultację

533 728 335
e-mail: biuro@lenacor.pl

DIETA KETOGENICZNA

Na temat tłuszczu oraz ich zastosowania w kuchni krąży wiele informacji, które co chwilę się zmieniają. Jeszcze niedawno uważano, że masło, smalec i jajka powodują wiele chorób. Wywierano globalny nacisk, aby używać margaryn, przetworzonych tłuszczu oraz olei roślinnych do smażenia, ponieważ uważano, że są to zdrowsze produkty. Dziś historia zacyła koło i znów wrócono do opinii, że tłuszcze pochodzenia zwierzęcego nie są takie złe, a wręcz są niezbędne w diecie. Co ciekawe w połowie 2015 roku w Stanach Zjednoczonych nakazano całkowicie usunąć z obiegu produkty zawierające przetworzone tłuszcze trans, które mają destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie. Do grupy tych tłuszczu należą, oleje roślinne, które są wykorzystywane do produkcji margaryny. Największym ich źródłem są słone przekąski, chipsy, krakersy, słone paluszki, słodczy. Najbogatsze w tłuszcze trans to: batoniki, ciasta, produkty czekoladowe, pączki, fast-foody, czyli wszystkie ukocone produkty naszych dzieci.

Co ciekawe, najnowsze badania naukowców, dowodzą, że produkty bogate w tłuszcze nasycone, czyli smalec, masło, śmietana, ser żółty, czy olej kokosowy mają korzystny wpływ na zdrowie – obecnie trwa ogólnoświatowe badanie kliniczne, które to potwierdza. Dodam że trwa ono już 7 lat, a grupą objętą jest 135 tys. osób, w tym około 2000 osób w Polsce.

Osobiście jestem zwolennikiem diet o niskiej zawartości, a przede wszystkim





o radykalnie niskiej zawartości węglowodanów – czyli diety ketogenicznej. Model takiej formy żywienia wprowadza organizm w ketozę, czyli w stan, w którym nasze ciało pobiera energię ze spalania tłuszczu, to z kolei powoduje dynamiczne i skuteczne odchudzanie bez uczucia głodu.

Dieta ketogeniczna jest dietą o działaniu leczniczym. Powstała prawie 100 lat temu, przy leczeniu padaczki lekoopornej. Obecnie stosowana jest w wielu chorobach takich jak: padaczka, autyzm, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, nowotwory - w tym glejak, cukrzyca typu 1 i 2, insulinooporność, PCOS, zespół jelita wrażliwego, refluks, astma, trądzik i wiele innych. Dieta ta bardzo mocno obniża stany zapalne, a efektem ubocznym jest spalanie tłuszczu, czyli to, co najbardziej interesuje większość ludzi.

W normalnych warunkach człowiek wykorzystuje glukozę jako główne pa-

liwo. W ketozie tłuszcz pełni tę rolę. Ze spalania tłuszczu powstają ciała ketonowe, które są doskonałym paliwem dla naszego mózgu, serca i mięśni – wg badań mózg i serce potrafią pracować skuteczniej na ciałach ketonowych o jakieś 25% - 28%, w porównaniu do glukozy. Dietę na pewno polecam osobom chorym i chcącym się skutecznie zredukować wagę. Sam miałem potężny problem z otyłością i pomimo 27 letniego stażu treningowego, nie mogłem schudnąć w żaden inny sposób. Żywię się w ten sposób już ponad 3 lata i znam wiele osób, które żywią się w ten sposób o wiele dłużej.

Wartością dodaną tego rodzaju diety jest niewątpliwie poprawa zdrowia, co potwierdzają badania, literatura ale przede wszystkim nasza praktyka – odchudziliśmy w ten sposób prawie 3500 osób w ciągu ostatnich 2 lat. Większość z nich to osoby z chorobami współtworzącymi otyłości: cukrzyca, choroby tarczycy, PCOS czy insulinooporność.

GŁÓWNE KORZYŚCI KETOZY, TO:

- Utrata tkanki tłuszczowej
- Mniejsza ilość wody magazynowanej w organizmie (brak opuchnięcia)
- Jasność umysłu
- Bardzo wysoki poziom energii przez cały dzień
- Mniejsze odczuwanie głodu
- Mniej stanów zapalnych
- Zmniejszenie katabolizmu (spalanie mięśni)
- Lepszy sen
- Poprawa stanu oraz wyglądu skóry, zębów i włosów
- Zwiększenie siły mięśni
- Uwolnienie się od uzależnień pokarmowych (np. słodyczy, Coca- Coli itp.)
- Pozbycie się chronicznego zmęczenia
- Pomoc w prawidłowym funkcjonowaniu jelit, pozytywny wpływ na zespół jelita drażliwego, brak wzdęć
- Pomoc w leczeniu epilepsji
- Pomoc w stanach depresyjnych
- Pomoc przy A.D.D. (ADHD)
- Pomoc przy Autyzmie
- Podniesienie poziomu testosteronu
- Pomoc w pozbywaniu się dominacji estrogenów
- Pomoc w walce z nowotworami, stwardnieniem rozsianym, Alzheimerem, chorobami serca oraz cukrzycą typu II



Jak widać lista korzyści tego modelu żywienia jest imponująca i może wspomóc w wielu poważnych chorobach, oczywiście nie znaczy to, że każdemu obiecujemy poprawę zdrowia, natomiast codziennie o to walczymy – o lepsze samopoczucie i redukcję każdego kilograma.

*Grzegorz Klonek
Jerzy Dryndos*

