



Naomi Whittel

Wysokobłonnikowa

dieta KETO geniczna

**22-dniowy plan
poprawy metabolizmu,
utrąty wagi
i zrównoważenia hormonów**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

WYRAZY UZNANIA DLA WYSOKOBŁONNIKOWEJ DIETY KETOGENICZNEJ

„Naomi Whittel szczegółowo przedstawiła szereg zalet związanych z poprawą przemiany materii w diecie ketogenicznej poprzez zwiększenie ruchu i wprowadzenie do diety wysokiej zawartości błonnika. Potwierdzony naukowo plan *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* charakteryzuje sześć optymalizatorów, które doskonale wpływają na poprawę przemiany materii i uzyskanie kontroli nad źródłami energii w organizmie”.

– **Mark Sisson**, założyciel Primal Kitchen
i autor bestsellerów „New York Timesa”

„Jeśli stosujesz dietę ketogenną, prawdopodobne jest to, że popełniasz podstawowe błędy. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* nauczy cię jak utrzymać spalanie tłuszczu bez utraty istotnych korzyści płynących ze spożycia błonnika. Koniecznie przeczytaj tę książkę, jeśli chcesz się doskonale czuć i pięknie wyglądać przez resztę swojego życia”.

– **Dave Asprey**, autor bestsellerowej książki
według „New York Timesa”

„Narastająca popularność wysokotłuszczowych diet ketogennych spowodowała ogromne zamieszanie wokół braku odpowiedniej ilości substancji roślinnych, błonnika i mikroelementów. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* opiera się na naukowym podejściu do stylu życia, poprzez spożywanie wszystkich ważnych roślin w celu czerpania korzyści z medycyny naturalnej”.

– **dr Josh Axe**, współzałożyciel Ancient Nutrition
i autor bestsellerowych książek

„Cukier negatywnie wpływa na pracę mózgu i powoduje tycie.

Dieta ketogeniczna rozwiązuje ten problem, ale jednocześnie pozbawia układ pokarmowy cennego błonnika. Program Naomi ma na celu dodanie do diety ketogennej niezbędnego błonnika poprzez spożycie pełnowartościowego pożywienia. Każdy, kto szuka zdrowego sposobu na utrzymanie ketozy żywieniowej, powinien przeczytać tę książkę”.

– **dr Mike Dow**, autor bestsellerowej książki według „New York Timesa”,
Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru.

„Nowa książka Naomi *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* odnosi się do najważniejszego czynnika niezbędnego do maksymalizacji korzyści wynikających z diety ketogenicznej, czyli do odpowiedniego zbilansowania określonych pokarmów bogatych w błonnik. Autorka omawia najnowsze osiągnięcia naukowe i wskazuje, jak należy właściwie wdrożyć dietę ketogeniczną”.

– **dr Dominic D’Agostino**, profesor nadzwyczajny
w Morsani College of Medicine, Uniwersytet Południowej Karoliny.

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-910-6

Tytuł oryginału: *High Fiber Keto: A 22-Day Science-Based Plan to Fix Your Metabolism, Lose Weight & Balance Your Hormones*

Copyright © 2020 by Naomi Whittel
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

**Dedykuję tę książkę mojemu dziadkowi,
genialnemu fizykowi,
doktorowi Jean-Paulowi Auffray'ewi,
któremu jestem do zgonnie wdzięczna.**

**Nie tylko za jego miłość, ale także za jego wsparcie.
Kiedy byłam małą dziewczynką trzymał mnie za rękę
i prowadził przez świat, abym zaakceptowała swoją
ciekawość i nigdy nie zeszła z raz obranej ścieżki,
która prowadzi mnie do lepszego życia.**

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Maryann Walsh</i>	11
<i>Wstęp</i>	13
CZĘŚĆ I. Wiedza naukowa dotycząca wysokobłonnikowej diety ketogenicznej	
Rozdział pierwszy. Źródło energii	23
Rozdział drugi. Kuracja ketogeniczna	45
Rozdział trzeci. Błonnik: klucz do diety keto	71
Rozdział czwarty. Twoja lista życzeń	89
CZĘŚĆ II. Strategie diety ketogenicznej wysokobłonnikowej	
Rozdział piąty. Wzmacniacze metabolizmu	113
Rozdział szósty. Szóstka na wzmocnienie	137
Rozdział siódmy. Wpraw swój metabolizm w ruch	157
Rozdział ósmy. Wstępny plan przygotowawczy	177
Rozdział dziewiąty. Plan diety ketogenicznej wysokobłonnikowej	193
CZĘŚĆ III. Przepisy poprawiające metabolizm	
Przewodnik zmaksymalizowania twojej diety	217
Paliwo tłuszczowe	223
Błonnikowe uczyty	225
Wzmacniacze mikrobiomu	231
Bomby metaboliczne	297
Poskramiacze łakoci	305
Bonusowe przepisy wysokobłonnikowe	313
Źródła	325
<i>Przypisy końcowe</i>	327
<i>Podziękowania</i>	357
<i>O Autorce</i>	362



PRZEDMOWA

Zdrowie i szczęście idą ze sobą w parze z wielu powodów, a ponieważ fundament zdrowia leży u podstaw diety, można bezpiecznie założyć, że zdrowa dieta połączona z ćwiczeniami fizycznymi lub ruchem, który sprawia ci przyjemność, może uszczęśliwić cię na wiele sposobów.

O ile szczęśliwsza byłabyś, mając więcej energii, lepsze metaboliczne markery zdrowia i zadowolenie z własnej sylwetki, na której wszystkie ubrania doskonale leżą? Lub gdybyś miała lepsze trawienie? Można śmiało powiedzieć, że większość ludzi czułaby się szczęśliwsza!

Często pomijamy związek między dietą a tym, jak wpływa ona na nasze ogólne samopoczucie, ale zachęcam do dokładnego przyjrzenia się temu, w jaki sposób obecne nawyki żywieniowe mogą wpływać na twoje codzienne poczucie szczęścia.

Dla tysięcy ludzi, dieta ketogeniczna jest jedyną dietą lub sposobem odżywiania, która najbardziej im odpowiada. Jako certyfikowana dietetyczka i edukatorka diabetologiczna, która specjalizuje się w redukcji wagi, pracowałam z wieloma wspaniałymi pacjentami, którzy zaczęli swoją przygodę z dietą ketogeniczną z czystej ciekawości. Próbowali oni schudnąć lub uzyskać lepsze zdrowie poszukując różnorodnych diet, pośród których dużo słyszeli o zaletach keto, więc doszli do wniosku, że mogliby ją wypróbować. Często początkowa szybka utrata masy ciała, której wielu doświadcza na diecie keto, jest ekscytująca, ale dodatkowym atutem było wspaniałe samopoczucie, które im towarzyszyło każdego dnia. A jedzenie? To jedna z najlepszych części tej diety!

Zawsze powtarzam, że nigdy nie było lepszego czasu na stosowanie diety ketogenicznej! Na rynku istnieje bogactwo przepisów i wspaniałych produktów, które sprawiają, że dieta keto jest niesamowicie smaczna, niezwykle wygodna i łatwa.

Jestem niezmiernie podekscytowana, że mogę być częścią *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej*. Naomi dokonała czegoś, czego nikt inny nie był w stanie zrobić tak dobitnie: powołując się na prawdziwe, wiarygodne informacje, zaczerpnięte od najlepszych ekspertów medycznych i naukowych na świecie, na temat diety ketogenicznej, na ich podstawie stworzyła łatwy do wykonania plan, który łączy w sobie pyszne przepisy, propozycje posiłków i przekąsek, które zapewnią ci sukces.

Dla kogoś, kto ma rozległą wiedzę naukową dotyczącą zdrowia, jest niezwykle frustrujące widzieć tak wiele mylących i często nieprawdziwych informacji w Internecie. Dlatego mogę cię zapewnić, że *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* pozwoli ci zaoszczędzić czas i wysiłek związany z rozpoczęciem diety ketogenicznej, ponieważ ta książka i ten program eliminują wszelkie domysły.

Który element *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* jest dla mnie najwspanialszy? Oczywiście ten, że jest nim prozdrowotna i sycąca moc błonnika! Błonnik nie tylko przyczynia się do zdrowszego trawienia i pomaga nam zachować uczucie sytości, ale coraz więcej badań potwierdza tezę, że błonnik prebiotyczny, taki jak inulina, pomaga wspierać zdrowie jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu naszego mózgu, a niemal wszystkie zaburzenia, które w nim występują mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Niezależnie od tego, czy twoim celem jest zdrowie, szczęście, czy też lepszy wygląd i samopoczucie, można śmiało powiedzieć, że trzymasz teraz w rękach niesamowite bogactwo wiedzy, które pomoże ci w drodze do osiągnięcia tych celów.

Życzę wszystkim zdrowia i szczęścia, którego tak pragniemy!

Maryann Walsh



WSTĘP

Pewne siebie... pełne współczucia... mądre... zdeterminowane.

To kilka słów, których użyłbym do opisania niesamowitych kobiet, które mam szczęście znać. Ich zbiorowa siła, wytrwałość i pasja do życia mogą przenosić góry. To żony, matki, córki, kobiety biznesu, koleżanki, przyjaciółki. Ciężko pracują, aby nigdy nie zawieść nikogo, kogo kochają.

I udaje im się odnosić sukcesy. Wszyscy odnosimy sukcesy dzięki naszej sile i odporności. Ale zawsze jest coś więcej do zrobienia. Nieustannie walczymy o to, aby mieć energię, aby sprostać naszym własnym oczekiwaniom i każdej osobie, która na nas liczy. Jednak zawsze zmuszamy się do działania, bo przecież zawsze tak robiliśmy, prawda?

Ale czasami po prostu czujemy się wyczerpani i nie możemy już nic nikomu zaoferować. Z biegiem czasu nasze napięte harmonogramy, stres, nieodpowiednia dieta i brak snu zbierają swoje żniwo i wyrządzają realne szkody naszemu organizmowi.

W rezultacie ponad 100 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych cierpią na zespół metaboliczny¹. To jedna trzecia całej populacji kraju, która cierpi na co najmniej trzy z następujących dolegliwości: nadciśnienie, wysoki poziom cukru we krwi, wysoki poziom tłuszczu w jamie brzusznej, wysoki poziom trójglicerydów lub niski poziom cholesterolu HDL.

Kolejne miliony osób cierpi z powodu jednego lub dwóch czynników ryzyka, co powoduje, że mają oni upośledzony zespół metaboliczny. W obu przypadkach narażamy się na takie schorzenia, jak przewlekły stan zapalny, zaburzenia równowagi hormonalnej, choroby serca, cukrzyca i przyspieszone starzenie się.

Najnowsze badania pokazują, że 75 procent ludzi, w tym ja, nie toleruje węglowodanów², co oznacza, że zamiast węglowodanów powinniśmy spożywać tłuszcz jako podstawowe źródło energii. W ten sposób, możemy spowolnić, a w wielu przypadkach odwrócić procesy, które powodują te jakże zmieniające i ograniczające życie stany chorobowe. Rozwiązaniem jest *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna*. Mój 22-dniowy plan jest swoistą mapą drogową.

Ponieważ dieta ketogeniczna jest niskowęglowodanowa, niestety może wyeliminować część cennego błonnika, który normalnie uzyskalibyśmy poprzez spożywanie pokarmów wysokowęglowodanowych. Jak wiemy, błonnik jest niezbędny dla dobrego trawienia, zapewnia uczucie sytości i może pomóc w zapobieganiu chorobom serca i cukrzycy.

Moja *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* może rozwiązać ten problem. Ta książka to swoisty przewodnik po pysznych potrawach bogatych w składniki odżywcze, które pomogą w zapobieganiu zespołowi metabolicznemu i niezliczonym chorobom, które mogą z niego wynikać. Dieta ketonowa powinna zawierać około 20 gramów błonnika dziennie, ale ponad 90 procent Amerykanów nie osiąga tego standardu.

W mojej ponad 20-letniej karierze jako założycielka, eksploratorka zdrowia i dyrektor generalna firm zajmujących się zdrowiem i kondycją fizyczną i psychiczną, pokierowałam milionami kobiet, aby zwiększyły jakość swojego życia poprzez proste zmiany w ich codziennej rutynie, które poprawiły ich zdrowie. Teraz opracowałam mój pierwszy plan stylu życia i metodę optymalizacji i uzdrowienia metabolizmu, aby dać ci najsilniejszą, najszczuplejszą i najpiękniejszą wersję samej siebie. Dzięki temu planowi dowiesz się o:

- Jedynym wskaźniku, który ujawnia znacznie więcej niż liczba na wadze.
- Najbardziej wydajnej i skutecznej formie energii, która pozwoli ci spalić zbędną tkankę tłuszczową.
- Nowych i pysznych pokarmach bogatych w błonnik, które zmienią wygląd twojego ciała i samopoczucie.
- Naturalnych, czystych składnikach odżywczych z całego świata, które pomogą usprawnić organizm od wewnątrz i na zewnątrz.

- Najbardziej wydajnych i efektywnych sposobach ćwiczeń w celu podkręcenia metabolizmu.

Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna to trwające całe życie podejście do utraty i powstrzymania niepotrzebnego i toksycznego tłuszczu w naszym ciele, i tym samym rozwijanie swojej najzdrowszej i najbardziej energicznej wersji siebie. Wszystko to zaczyna się od osiągnięcia ketozy żywieniowej i pracy w kierunku adaptacji keto.

Oto, czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych 22 dni:

Utrata tkanki tłuszczowej: Do 4,2 kg.

Wcięcie w talii: Utrata do 10 cm obwodu.

Szybka utrata masy ciała: Do 3,2 kg.

Zwiększona energia: Większa czujność i skupienie uwagi w ciągu dnia.

Piękna, promienna skóra: Poprawa jędrności i kolorytu skóry.

Wyjątkowe zdrowie: Lepsze zdrowie i samopoczucie, więcej energii, lepszy nastrój i mniejszy stres.

Więcej siły: Rozwój beztłuszczowej masy mięśniowej, a tym samym innego rodzaju siły – wzrost pewności siebie.

Ciśnienie krwi: Poprawione ciśnienie krwi, zarówno w wartościach skurczowych i/lub rozkurczowych.

Tworząc wysokobłonnikową dietę ketogeniczną, zastosowałam kombinację następujących metod:

1. Zebrałam i przeanalizowałam informacje od czołowych światowych badaczy i naukowców zajmujących się optymalizacją naszego metabolizmu. Po przeprowadzeniu wywiadów z ponad 80 z nich w moim dziewięcioczęściowym dokumencie *The Real Skinny on Fat*, opracowałam wysokobłonnikową dietę ketogeniczną jako łatwy do wykonania, optymalizujący metabolizm plan diety oparty na badaniach naukowych nad ketogenezą żywieniową i błonikiem.
2. Przetestowałam wysokobłonnikową dietę ketogeniczną pod względem naukowym na grupie kobiet i wyniki były niesamowite. Kiedy

zobaczyłam, że odniosły one korzyści w swoich ciałach, skórze, umysłach i hormonach, wiedziałam, że jest to program, który ma moc optymalizacji metabolizmu.

3. Wiem, że ten program może ci pomóc tak samo, jak pomógł mi. Jestem żoną, matką i przedsiębiorcą, więc odczułam skutki metabolizmu, który działał z poważnymi wadami, czasem bardzo głębokimi. Te doświadczenia stały się podstawą wysokobłonnikowej diety ketogenicznej i zainspirowały mnie do znalezienia odpowiedzi. Odpowiedzi, które zmieniły moje życie. I mam nadzieję, że odpowiedzi, które zmienią również twoje życie.

Współpracowałam z naukowcami z Uniwersytetu w Jacksonville, aby przeprowadzić badania w celu sprawdzenia skuteczności wysokobłonnikowej diety ketogenicznej. Już po trzech tygodniach, badania ujawniły zadziwiające wyniki.

Przez trzy tygodnie, 22 kobiety w wieku od 25 do 60 lat, stosowały dietę, aby określić, jak wpłynie ona na ich zdrowie metaboliczne, fizjologiczne, poznawcze i psychiczne. Czy w tak krótkim czasie dostrzegły znaczące zmiany?

Odpowiedź była jednoznacznie twierdząca!

Uczestniczki badania spędziły trzy tygodnie stosując dobrze sformułowaną dietę ketogeniczną (WFKD) mającą na celu osiągnięcie ketozy żywieniowej w ciągu 21 dni. Kobiety samodzielnie przestrzegały zasad diety WFKD, co oznacza, że zostały zapoznane z ketogenicznym stylem życia, ale same nią zarządzały i komponowały posiłki. Otrzymały nasze przykładowe menu i przepisy oraz zostały ukierunkowane na dietę składającą się z około 50 gramów węglowodanów w diecie, około 20 procent (lub 80 do 120 gramów) białka oraz tłuszczu w diecie do uczucia sytości (120 do 150 gramów). Diety te były spersonalizowane, a kobiety mogły swobodnie wybierać, przygotowywać i spożywać pokarmy, które pasowały do ich stylu żywienia i osobistych preferencji.

Przed badaniem i po nim naukowcy sprawdzali wagę, BMI, obwód talii, stosunek talii do bioder, skład ciała, ciśnienie krwi, krążeniowe wskaźniki zdrowia metabolicznego i sercowo-naczyniowego oraz samoocenę nastroju, stresu, lęku, szczęścia i zachcianek.

Oto zadziwiające wyniki:

91% kobiet doświadczyło *utraty wagi*.

91% kobiet doświadczyło *spadku BMI*.

86% kobiet *zmniejszyło tkankę tłuszczową*.

95% kobiet *poprawiło ciśnienie krwi*.

a) Skurczowe ciśnienie krwi zmniejszyło się średnio o 9,7 mmHg.

b) Rozkurczowe ciśnienie krwi miało średnią zmianę wynoszącą 4,8 mmHg

73% kobiet *poprawiło poziom glukozy we krwi*.

65% kobiet osiągnęło *ketozę żywieniową* po wykonaniu testów.

Uczestniczki zgłaszały *znaczne zmniejszenie uczucia niepokoju*.

Uczestniczki zgłaszały *znaczne zmniejszenie apetytu na zachcianki*.

Uczestniczki zgłaszały *znaczny poprawę wyglądu skóry*.

Badanie to sugeruje, że ograniczenie węglowodanów może prowadzić do licznych korzyści zdrowotnych u kobiet już w ciągu trzech tygodni. Korzyści te obejmują ogólną poprawę stanu zdrowia, zdrowia metabolicznego, psychicznego i dobrego samopoczucia.

Zaskakujące i ekscytujące było zobaczyć tak niesamowite wyniki w ciągu zaledwie trzech tygodni! Mam nadzieję, że wyniki tych badań utwierdzą cię w przekonaniu, że ty też możesz tego dokonać i odnieść taki sam sukces.

Ten program oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby zmienić niekorzystną sytuację na lepsze. Moim marzeniem jest wyruszyć w tę podróż z wami – z każdym z was. Oferuję ci prosty, poparty naukowo przewodnik, krok po kroku, jak uzdrowić metabolizm i cieszyć się korzyściami płynącymi ze zdrowia metabolicznego.

Na kolejnych stronach znajdziesz również, dobrze sformułowany, bogaty w błonnik i składniki odżywcze, plan diety ketogenicznej oraz program ruchowy, który bez wysiłku wprowadzi do twojego życia ćwiczenia fizyczne. Oto jak to osiągniemy:

W Części pierwszej przeprowadzę cię przez sferę naukową wyjaśniającą trzy główne elementy planu wysokobłonnikowej diety ketogenicznej – metabolizm, zasady i procesy ketogeniczne oraz rolę błonnika. Poznanie mechanizmu ich działania da ci biologiczny wgląd w zrozumienie tego, jak wprowadzić ten plan w życie. Zawarłam

w nim mnóstwo prostych wskazówek i strategii, a także omówiłam wszystkie dodatkowe korzyści, jakich możesz doświadczyć po rozpoczęciu diety keto o wysokiej zawartości błonnika. (W rozdziale czwartym, mam też dla ciebie wyjątkową listę ŻYCZEŃ).

Część II zawiera opis działań, które podejmiesz w ramach stylu życia z dietą keto o wysokiej zawartości błonnika (powiem ci, które orzechy są najlepsze) – i jak zintegrować te konkretne informacje ze swoim życiem. Absolutnie warto przyznać, że keto przeraża niektórych ludzi – z różnych powodów. Ja też początkowo miałam trudności. Ale mam nadzieję, że moje zestawienie tego, jak wiele masz możliwości, jeśli chodzi o żywność, składniki odżywcze i proste, codzienne ćwiczenia fizyczne, dostarczy ci informacji i inspiracji do wypróbowania mojego 22-dniowego planu.

W części III znajdziesz plan diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika. Ten codzienny plan zapewni ci wszystko, czego potrzebujesz, aby uzyskać dobrze sformułowaną, bogatą w błonnik i składniki odżywcze dietę ketogenną i umożliwi efektywne wykorzystanie paliwa, jednocześnie pielęgnując zdrowe, żywotne bakterie w organizmie. W tej części znajduje się również program ruchowy, który pomoże ci włączyć niezwykle łatwą aktywność fizyczną do twojego życia.

Wszystkie elementy diety ketogenicznej wysokobłonnikowej zostały zaprojektowane tak, aby zoptymalizować twoje zdrowie i zapewnić przewagę metaboliczną, która pozwoli ci schudnąć i utrzymać wymarzoną wagę, naprawić metabolizm tak, aby działał z tobą, a nie przeciwko tobie, oraz przywrócić równowagę hormonalną, abyś nie tylko doskonale się czuła, ale także była w stanie lepiej złagodzić wszelkie objawy związane z poważnymi zmianami i wahaniami hormonalnymi. Jak pokazują wyniki badania, ograniczenie węglowodanów może prowadzić do poprawy metabolizmu i ogólnego stanu zdrowia, a także przynieść korzyści psychologiczne i poprawę samopoczucia. Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna to szansa na lepsze zdrowie poprzez zaangażowanie się w ten styl życia.

Czytając tę książkę, zdobędziesz dużo informacji od kobiet, które wzięły udział w badaniu nad wpływem diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika na zdrowie. Własnymi słowami podzielą się

one z wami swoimi niesamowitymi podróżami, które zaprowadziły je do optymalizacji metabolizmu.

Teraz jest twoja chwila. Twój czas na rozpoznanie i przeciwstawienie się temu, co upośledza twój metabolizm. Dzięki narzędziom, które ci daję, możesz stać się metabolicznie elastyczna. To twoja szansa, aby urzeczywistnić marzenie o byciu najlepszą wersją samej siebie. Dziękuję, że pozwoliłaś mi poprowadzić cię w tej podróży.

Naomi



ROZDZIAŁ TRZECI

BŁONNIK: KLUCZ DO DIETY KETO

Sekret maksymalizacji keto i optymalizacji metabolizmu

Błonnik i keto? Wielki oksymoron, prawda?

W tym miejscu nasuwa się zgoła naturalne pytanie: Jeśli keto jest dietą ograniczającą węglowodany, to dlaczego ma zawierać błonnik? Jak on się w to wpasowuje?

Na pierwszy rzut oka mogą wydawać się bardziej arcywrogami niż dynamicznym duetem. W jaki sposób plan skoncentrowany na tłuszczu może obejmować składnik odżywczy skoncentrowany na węglowodanach, taki jak błonnik? Ja rozumiem tę zależność. Kiedy po raz pierwszy zaczęłam odkrywać keto, włączył mi się niskowęglowodanowy alarm. Błonnik – często kojarzony z takimi produktami jak fasola, płatki owsiane i pieczywo pełnoziarniste – *nie jest keto*. W rzeczywistości wydaje się, że jest dokładnie odwrotnie. *Jedna porcja czarnej fasoli? Nie ma mowy! Wyprowadzi mnie z ketozy żywieniowej!*

Ale to, czego się nauczyliśmy, służy jako klucz do tego, aby dieta ketogeniczna wysokobłonnikowa działała dla Ciebie. Tak wiele sukcesów w zdrowiu i życiu polega na dokonywaniu szybkich zmian – małych zmian, które sprawiają duże różnice. O to właśnie chodzi w mojej diecie ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika, żeby ustanawiając

podstawową dietę ketonową, przekształcić organizm w system spalania tłuszczu, a następnie zintegrować błonnik z ogólnym podejściem żywieniowym, aby zoptymalizować metabolizm.

Wielkim mitem dotyczącym keto jest to, że powinien ograniczać błonnik. Jest dokładnie odwrotnie. Dieta ketonowa powinna składać się z warzyw, orzechów, nasion i owoców niezawierających skrobi, w sumie 30 do 50 gramów dziennie, z około 20 gramami błonnika każdego dnia. W tym rozdziale omówię znaczenie błonnika, jego działanie i sposób, w jaki musi być częścią diety ketonowej, aby zmaksymalizować zdrowie.

Jestem na diecie keto od około dwóch lat – czasami popełniam błędy, czasami popadam w rutynę – ale dopiero wtedy, gdy szybko przestawiłam się na dodanie większej ilości błonnika do mojej diety ketonowej, odzyskałam lepsze zdrowie, lepsze markery metaboliczne i znacznie lepsze samopoczucie i energię.

Dowody świadczące o korzyści ze spożycia błonnika są przytłaczające. Po prostu nie dostarczamy go wystarczająco dużo, mimo że jest on tak ważnym czynnikiem warunkującym dobre zdrowie.

Błonnik to odżywczy strażak. Oczywiście, wiesz o jego istnieniu, ale prawdopodobnie go nie doceniasz, dopóki go nie potrzebujesz. I właśnie wtedy zdajesz sobie sprawę, jaką naprawdę ma moc i wpływ. Biorąc pod uwagę metaboliczny kryzys zdrowotny, w którym obecnie się znajdujemy, powiedziałabym, że pięcioalarmowy pożar szalejący w naszych ciałach wymaga naszej uwagi. Z pewnością tak było w moim. Błonnik – jeśli wezwiesz go do pomocy – może cię chronić i uzdrawiać.

Ponieważ zwolennicy stylu życia keto są tak skoncentrowani na tłuszczach w diecie, że zbyt często nieumyślnie ignorują inne ważne składniki odżywcze. Częścią tego, co zrobiłam z moim 22-dniowym planem, jest włączenie błonnika we właściwych ilościach i w odpowiedni sposób, abyś mogła cieszyć się korzyściami, pozostając w keto-dietzie żywieniowej. Oznacza to, że nie chodzi o jedzenie pełnoziarnistych produktów zbożowych, które mogą być dla większości ludzi zapalne, ale raczej o spożywanie błonnika w sposób przyjazny dla keto.

W moim planie starannie wybrałam produkty o najwyższej zawartości błonnika, takie jak karczochy, warzywa nieskrobiowe, warzywa

z rodziny krzyżowych, awokado, orzechy, orzechy kokosowe i nasiona, takie jak nasiona chia i siemię lniane. W tym rozdziale przeprowadzę cię przez moc i potencjał błonnika, przedstawiając pięć moich ulubionych faktów dotyczących błonnika. Zobaczysz, jak połączyć błonnik i keto, aby uzyskać jak największe korzyści zdrowotne.

BŁONNIK – FAKT PIERWSZY

Niedobór błonnika uniemożliwia uzyskanie optymalnego zdrowia

Od tak dawna błonnik jest czarną owcą w procesie żywienia i jest zbyt często ignorowany.

Rozważ tę niepokojącą statystykę: Około 9 na 10 z nas nie ma wystarczającej ilości błonnika w naszej diecie, co oznacza, że na 90 procent, masz niedobór błonnika⁶¹. I chociaż kobiety po 50 roku życia wydają się być mądrzejsze i spożywają większe ilości błonnika, tylko 15 procent faktycznie przyjmuje zalecaną ilość.

W 2005 roku, błonnik został uznany za „składnik odżywczy budzący niepokój”, ponieważ tak wielu z nas ma jego niedobór, co zagraża wystąpieniu zaburzeń metabolicznych, czym należy się zająć. Gdybyśmy zwiększyli ilość błonnika zaledwie o 3 gramy dziennie, zaoszczędziłoby to 2 miliardy dolarów kosztów leczenia samych zaparć⁶²!

W dzisiejszej powszechnej diecie, deficyt błonnika jest prawdopodobnie konsekwencją dużego uzależnienia od słodkich pokarmów. Kiedy żywność jest trawiona i przetwarzana, błonnik jest zwykle pierwszym składnikiem odżywczym, który jest usuwany. Wielu liderów medycyny konwencjonalnej będzie twierdzić, że kiedy usuniesz z diety gluten lub zboża (co staje się coraz powszechniejszym podejściem do leczenia stanów zapalnych), będziesz tracić ważny błonnik. Tak z pewnością może być w przypadku, gdy te całe ziarna są zastępowane przez przetworzoną żywność. Warto zauważyć, że wiele osób wychodzi z założenia, że najlepszym i jedynym sposobem na uzyskanie błonnika jest spożywanie produktów pełnoziarnistych. Nie jest to prawdą, jak wynika z mojego planu.

Dlaczego niedobór błonnika jest takim problemem? Ponieważ błonnik jest naprawdę superskładnikiem odżywczym. Ten dietetyczny bohater działa w całym organizmie, oferując nam wiele wartościowej supermocy.

Rozważmy następujące dane. Mnóstwo dowodów naukowych z ponad 240 badań i prób przeprowadzonych w ciągu 40 lat badań sugeruje, że błonnik zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego, a nawet przedwczesnej śmierci o 7 do 19 procent^{63, 64}. Błonnik jest tak potężny, że może także pomóc w kontrolowaniu sytości i wagi, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego i innych zagrożeń kardiometabolicznych, w tym zapalenia układu sercowo-naczyniowego i otyłości⁶⁵, a także może odżywiać mikrobiom* (mikroorganizmy żyjące w organizmie, które mają tak duży wpływ na nasze zdrowie) i układ odpornościowy oraz wspierać ogólny metabolizm.

Mówiąc najprościej, dostarczając odpowiednią ilość błonnika pokarmowego do swojej diety, zmniejszamy ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego ze względu na zdolność błonnika do obniżania poziomu cukru we krwi, ciśnienia krwi, trójglicerydów i tłuszczu z brzucha, a także LDL („złego” cholesterolu)⁶⁶.

Jedna z najbardziej wszechstronnych metaanaliz (analiza statystyczna wielu badań naukowych), jaką kiedykolwiek przeprowadzono na temat składnika odżywczego, obejmowała 185 badań obserwacyjnych i 58 badań klinicznych, które przeprowadzono w okresie 40 lat. Badania te uwzględniały różne czynniki w diecie, w tym błonnik i jakość węglowodanów. Badanie te, finansowane przez Światową Organizację Zdrowia wykazały, że wysokie spożycie błonnika pokarmowego wiąże się z 15 do 31% zmniejszonym ryzykiem choroby wieńcowej, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego oraz zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych⁶⁷. W rzeczywistości każde 8-gramowe zwiększenie dziennej dawki błonnika wiązało się ze zmniejszeniem ryzyka choroby wieńcowej serca, cukrzycy typu 2, raka jelita grubego i zgonu o 7 do 19 procent.

* O tym, dlaczego bakterie są tak ważne w utrzymaniu zdrowego układu trawiennego, dowiesz się z poradnika „Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób” autorstwa dr Anny Kathariny Zschocke. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

W przypadku kobiet zalecane dzienne spożycie błonnika wynosi od 21 do 25 gramów lub 21 gramów, jeśli są w wieku powyżej 50 lat⁶⁸. Jednak kiedy rozmawiałam z doktorem Mikiem Hoaglinem, lekarzem i ekspertem w dziedzinie mikrobiomu klinicznego, podzielił się on faktem, że większość ludzi nie zbliża się do tej ilości. Przeciętnie, ludzie na całym świecie jedzą mniej niż 20 gramów dziennie⁶⁹, a w Stanach Zjednoczonych liczba ta spada nawet do około 17 gramów dziennie⁷⁰.

Mój plan zakłada osiągnięcie optymalnych ilości – przy jednoczesnym rozwinięciu adaptacji tłuszczowej i osiągnięciu ketozy żywieniowej – abyś mogła cieszyć się podwójnymi korzyściami płynącymi z życia na diecie keto o wysokiej zawartości błonnika.

BŁONNIK – FAKT DRUGI

Błonnik wpływa na wiele układów w organizmie

Błonnik jest zasadniczo węglowodanem, którego organizm nie może strawić, ponieważ nie zawiera enzymów i występuje w dwóch postaciach. (Zobacz, jak błonnik przechodzi przez układ pokarmowy na stronie 78). Oba rodzaje błonnika są ważne dla zdrowego i regularnego trawienia, a większość warzyw, owoców, orzechów i nasion zawiera błonnik.

Błonnik	Działanie	Postać
Nierozpuszczalny	Nie rozpuszcza się w wodzie, pomaga przepchnąć stolec przez okrężnicę.	<ul style="list-style-type: none"> Beta-glukany występujące w grzybach i wodorostach. Celuloza i hemiceluloza występujące we wszystkich ścianach komórkowych roślin; dobrym ich źródłem jest sałata, brokuły, kalafior i pozostałe warzywa niezawierające skrobi. Ligniny znajdujące się w nasionach.

Błonnik	Działanie	Postać
Rozpuszczalny	Rozpuszczalny w wodzie; sprawia, że czujesz się dłużej syta oraz to, że następuje proces opóźniający moment opuszczenia żołądka przez pokarm. Frakcje błonnika rozpuszczalnego oczyszczają organizm ze zbędnych produktów przemiany materii.	<ul style="list-style-type: none"> • Inulina znajdująca się w produktach spożywczych, takich jak korzeń cykorii i karczochy. • Pektyny występujące w jagodach i pomidorach. • Kwasy alginowe występujące w algach.

W miarę zwiększania zawartości tłuszczu w diecie i zmniejszania ilości węglowodanów jest mniej miejsca na niektóre pokarmy bogate w błonnik, na których kiedyś polegałaś jako na źródle błonnika. Fakt ten jest dodatkowym powodem, dla którego należy zwrócić szczególną uwagę na błonnik, zaczynając swoją dietę ketonową. Łatwo jest go zignorować, ale nie powinnaś tego robić. Dlaczego? Oprócz omówionych wcześniej skutków choroby, błonnik odgrywa szczególną rolę ze względu na sposób, w jaki oddziałuje i wpływa na wiele układów w organizmie.

Błonnik równoważy poziom cukru we krwi. Dlatego dieta ketogeniczna wysokobłonnikowa pomoże ci tego dokonać, ponieważ twój organizm będzie głównie zużywał tłuszcz jako paliwo. Nadal będziesz otrzymywać niewielkie ilości węglowodanów w swoich posiłkach (mniej niż 50 gramów wszystkich węglowodanów dziennie), ale fakt, że wysoki procent węglowodanów jest bogaty w błonnik, powoduje, że poziom cukru we krwi po posiłkach będzie jeszcze bardziej zrównoważony.

Błonnik pomaga w utrzymaniu sytości. Kiedy przechodzisz z diety o wyższej zawartości węglowodanów na dietę ketonową, możesz mieć wrażenie, że twój talerz nie wygląda na pełny. Dlaczego? Żywność o wyższej zawartości tłuszczu jest gęstsza i nie zajmuje tyle miejsca na talerzu. Ale ponieważ tłuszcz jest bardzo sycący, poczujesz się pełna przy mniejszej ilości jedzenia. Dodając pokarmy bogatsze w błonnik, zwiększysz również objętość posiłków, co pomoże stworzyć wizualny sygnał, że masz pełny talerz. Jeśli jesteś przyzwyczajona do napełniania talerza zbożami, pieczywem, roślinami strączkowymi

i owocami, najlepszym substytutem będzie zastąpienie tych produktów pokarmami bogatymi w błonnik. Dodatkową zaletą jest oczywiście to, że zwiększają one objętość w żołądku i przyczyniają się do poczucia sytości, które już odczuwasz na diecie wysokotłuszczowej.

Błonnik zmniejsza apetyt. Mniejsze łaknienie idzie w parze ze zwiększonym uczuciem sytości. Kiedy jesteś usatysfakcjonowana po posiłku, jest mniej prawdopodobne, że sięgniesz po coś słodkiego bezpośrednio po jedzeniu lub, że po godzinie znowu poczujesz głód. Ponieważ błonnik pomaga zrównoważyć poziom glukozy we krwi, otrzymujesz dodatkową korzyść w postaci zmniejszenia apetytu. Twój poziom cukru we krwi nie wzrośnie po posiłku, by po godzinie ponownie spaść i spowodować, że będziesz szukać kolejnej słodkiej przekąski.

Poziom cukru we krwi jest także równoważony przez mikrobiom. Karmiąc pożyteczne bakterie, rozpuszczalny i prebiotyczny błonnik może zasadniczo zmienić skład bakterii. Jedną z teorii nauki o żywieniu głosi, że to nie ty masz ochotę na cukier, ale ochotę na niego ma twój *mikrobiom*. To z pewnością ma sens, ponieważ gdy mikrobiom jest niezrównoważony, zaczną się mnożyć inne organizmy, którym będzie sprzyjał wysoki poziom cukru i przetworzonych węglowodanów. Jedząc więcej błonnika, możesz skutecznie wyprzeć te mniej pożądane bakterie.

Pokarmy wysokobłonnikowe są również bogate w składniki odżywcze. Pokarmy roślinne w planie diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika są nieprzetworzone. Wraz z błonnikiem otrzymasz witaminy, minerały, niezbędne tłuszcze i mnóstwo składników odżywczych, takich jak karotenoidy, resweratrol i flawonoidy, które wspierają metabolizm, zmniejszają stany zapalne i utrzymują organizm na optymalnym poziomie.

Gęstość składników odżywczych ma absolutnie podstawowe znaczenie dla uzyskania zoptymalizowanego metabolizmu. Każdy organizm potrzebuje do funkcjonowania wielu składników odżywczych, a jeśli masz niski poziom choćby jednego mikroelementu, nie mówiąc już o kilku, ogranicza to możliwości twojego organizmu. Jedzenie jest zawsze nadrzędnym sposobem znalezienia brakujących składników odżywczych, a następną jest suplementacja, która może pomóc wypełnić wszelkie luki i zoptymalizować metabolizm i zdrowie.

Błonnik pomaga w problemach z trawieniem. Za każdym razem, gdy organizm przechodzi dużą zmianę w diecie, szczególnie podczas przechodzenia z diety niskotłuszczowej lub standardowej diety amerykańskiej na dietę ketogeniczną, dostosowanie trawienia może zająć kilka dni. Kiedy organizm nie rozkłada skutecznie jedzenia, może to spowodować zaparcia (lub czasami luźne, tłuste stolce). Dzieje się tak najczęściej z powodu braku równowagi sodowej. Dodanie pokarmów bogatych w błonnik i zgodnych keto pomoże w regulacji trawienia.

Zaparcia są nie tylko nieprzyjemne, ale z metabolicznego punktu widzenia mogą wpływać na skuteczność wchłaniania przez organizm składników odżywczych z pożywienia. Regularna eliminacja przez okrężnicę jest ważna, ponieważ jest to jedna z dróg, którymi organizm może pozbyć się odpadów. Gdy twój metabolizm przechodzi ze spalania cukru na spalanie tłuszczu, twoje ciało zostanie poddane detoksykacji, a toksyny będą musiały wydostać się z organizmu. Zaparcia mogą również przyczyniać się do „grypy ketonowej”.

Nierozpuszczalny błonnik – wraz z dbałością o utrzymanie wysokiego poziomu sodu – pomaga utrzymać ruch w układzie trawiennym i tworzy masę w stolcu. Rozpuszczalny błonnik, a zwłaszcza prebiotyki, stanowi źródło pożywienia dla pożytecznych bakterii w okrężnicy, które pomagają regulować wypróżnienia.

Błonnik: jak przebiega proces trawienia

W jamie ustnej: Żucie i enzymy zawarte w ślinie odrywają błonnik od innych składników pożywienia, w tym strawnych węglowodanów, witamin, minerałów i związków roślinnych, takich jak polifenole. Amylaza ślinowa jest głównym enzymem w ślinie, który rozkłada przyswajalne węglowodany. Ponadto wacchanie, oglądanie, smakowanie i żucie są bardzo ważnymi elementami procesu trawienia, ponieważ pomagają przygotować przewód pokarmowy na przyjęcie pokarmu, co oznacza, że trawienie zaczyna się jeszcze zanim pokarm trafi do jamy ustnej.

W żołądku: Kwas solny i pepsyna (enzym trawienny) trawią białka, dodatkowo uwalniając błonnik z pozostałych składników pożywienia. Mięśnie żołądka rytmicznie się kurczą i rozkurczają, a żywność ulega dalszemu

rozkładowi, w wyniku czego powstaje treść pokarmowa, płynna substancja składająca się z soków żołądkowych i częściowo strawionego pokarmu. **W jelicie cienkim:** Enzymy trzustkowe i enzymy jelitowe rozkładają białka, węglowodany i tłuszcze na najmniejsze składniki. Skrobia rozkłada się na glukozę, białka na aminokwasy, a tłuszcze na kwasy tłuszczowe. Te składniki odżywcze wraz z mikroelementami (witaminami i minerałami) są następnie wchłaniane do organizmu. Woreczek żółciowy wydzieła żółć, która pomaga w trawieniu i wchłanianiu tłuszczu. Błonnik zostaje oddzielony od innych składników żywności. Rozpuszczalny błonnik wchłonie trochę wody.

W jelicie grubym/okrężnicy: Błonnik prebiotyczny jest fermentowany przez bakterie probiotyczne w celu wytworzenia krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (takich jak kwas masłowy), witaminy B₁₂, witaminy K₂ i innych ważnych związków, które mogą być następnie wchłaniane do organizmu lub wykorzystywane przez komórki w jelicie grubym. Błonnik, który nie jest prebiotykiem, pozostaje w dużej mierze niezmieniony i po wydaleniu będzie stanowił większość stolca.

BŁONNIK – FAKT TRZECI

Tajna broń błonnika nazywana maślanem

Jednym z największych argumentów przeciwko keto jest brak błonnika, co z założenia ma sens. Przejście ze spalania cukru na spalanie tłuszczu – i przystosowanie wątroby do wykorzystywania węglowodanów i syntetyzowania kwasów tłuszczowych do produkcji ciał ketonowych i utleniania kwasów tłuszczowych – wymaga spożywania różnorodnych wysokotłuszczowych produktów o niskiej zawartości węglowodanów, takich jak awokado, orzechy, nasiona, masło, olej kokosowy lub olej MCT.

Właśnie ten ścisły stosunek tłuszczów do węglowodanów często wyklucza możliwość uzyskania wystarczającej ilości błonnika w ciągu dnia, ponieważ wiele tradycyjnych pokarmów bogatych w błonnik, takich jak zboża (na przykład ryż, komosa ryżowa i owies), fasola i rośliny strączkowe, różne owoce (w tym jabłka, daktyle

i gruszki) i niektóre warzywa (takie jak słodkie ziemniaki) zawierają obfite ilości skrobi i cukru, które szybko wytrącają organizm z ketozy żywieniowej.

Za każdym razem, gdy zadawałam „pytanie o błonnik”, spotykałam się z różnymi sprzecznymi odpowiedziami:

- „Niemożliwe jest spożywanie dużej ilości błonnika i pozostawanie w ketozie żywieniowej!”
- „Nie musisz jeść tak dużo błonnika, kiedy jesteś na keto!”
- „Wystarczy dodać do diety suplement błonnika i wszystko będzie dobrze!”
- „Jestem mądry, jeśli chodzi o jedzenie wystarczającej ilości błonnika na keto – i mam się świetnie!”

Dlaczego więc tak wiele osób ma sprzeczne opinie na ten temat? Jeśli błonnik jest tak samo ważny dla tworzenia zoptymalizowanego metabolizmu, jak dieta ketogeniczna, dlaczego ktokolwiek miałby kiedykolwiek rozważać usunięcie takiego składnika ze swojego metabolicznego arsenału? Co ważniejsze, czy *rzeczywiście* można znaleźć między nimi harmonię, która pozwoli osiągnąć bardziej efektywny metabolizm?

Odpowiedź oczywiście jest twierdząca. I to przede wszystkim kręci się wokół związku, o którym być może nigdy nie słyszałaś.

Nazywa się *maślanem* i jest superbohaterem w swojej społeczności kwasów tłuszczowych.

Maślan jest krótkołańcuchowym kwasem tłuszczowym (SCFA). Wytwarzanym w okrężnicy z błonnika, SCFA ma trzy główne działania skupione wokół zdrowia jelit, energii i układu odpornościowego. Maślan jest powszechnie występującym SCFA wytwarzanym z błonnika i bierze udział w produkcji energii, układzie odpornościowym i regulacji stanu zapalnego. Jest on niezbędny dla zdrowia układu pokarmowego.

Pokarmy bogate w błonnik, takie jak warzywa liściaste i szparagi, umożliwiają rozwój bakterii wytwarzających maślan. Maślan w postaci kwasu masłowego możemy również pozyskiwać z naszej diety, głównie z kremowego, bogatego masła pochodzącego od zwierząt karmionych trawą (termin *maślan* faktycznie pochodzi od greckiego

słowa oznaczającego masło). Według badań, jedna łyżka masła dostarcza zazwyczaj 14 gramów tłuszczu z czego 560 mg to kwas masłowy⁷¹.

Maślan ma wiele korzyści zdrowotnych, w tym zwiększoną wrażliwość na insulinę, poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego, obniżenie poziomu cholesterolu, zmniejszenie stanu zapalnego⁷² i lepszą kontrolę apetytu. Maślan może również zwiększać aktywność mitochondrialną⁷³, nowy obszar badań, który, jeśli zostanie odkryty u ludzi, może wskazywać na zwiększoną energię. Dzieje się tak, ponieważ maślan ma podobną strukturę do ciała ketonowego, które może być wykorzystywane przez mitochondria jako paliwo; nazywa się *beta-hydoksoksymaślanem*.

Funkcja wytwarzania maślanu przez błonnik dodatkowo zwiększa jego znaczenie jako elementu diety ketogenicznej. Chociaż kiedyś łatwo było ignorować wartość błonnika, teraz jest zbyt wiele dowodów na jego ogromne znaczenie.

BŁONNIK – FAKT CZWARTY

Błonnik pomaga odżywiać najważniejszy mikrobiom

Wiesz już dużo o swoim mikrobiomie oraz o tym, jak wpływa na niego błonnik i dieta ketogeniczna. Jest to jednak tak obszerny temat, że kwalifikuje się do bardziej szczegółowego wyjaśnienia. W twoim wnętrzu żyje złożona społeczność bilionów mikroorganizmów (bakterii, grzybów i wirusów), które razem tworzą twój mikrobiom. Występują wszędzie, na skórze, w ustach, nosie, pochwie, a co najważniejsze dla zdrowia metabolicznego – w jelitach (lub mikrobiomie jelitowym).

Pierwszą dawkę mikrobów otrzymujemy od matki. Dzięki mamie! Następnie to, w jaki sposób rodzisz się, czy to przez pochwę, czy przez cesarskie cięcie, określa, jakie rodzaje drobnoustrojów pojawią się w następnej kolejności. Potem przez resztę życia będziesz prawie chodzącym magnesem dla drobnoustrojów. Wszystko, co ci się przydarza i wszystko, na co jesteś narażona – od chorób, stresu, urazów i antybiotyków po dojrzewanie, ciążę i menopauzę – może zmienić to,

co kolonizuje twoje ciało⁷⁴. Ale jest jeszcze coś, co odgrywa dużą rolę w tym, co żyje w twoim wnętrzu, a jest to jedzenie, które spożywasz.

Niemowlę ma w jelitach około 100 różnych gatunków bakterii⁷⁵, ale już dorosły człowiek ma ponad 1000 rodzajów bakterii – niektóre dobre, a inne złe. Dobre bakterie robią wszystko, począwszy od wspomaganie trawienia pokarmu i zwiększania produkcji przeciwciał po wyszkolenie układu odpornościowego, aby atakował patogeny w całym organizmie. Te mikroby jelitowe wytwarzają nawet witaminy, których nie jesteś w stanie samodzielnie wytworzyć, takie jak B₁₂⁷⁶, która pomaga w tworzeniu czerwonych krwinek, zmniejsza ryzyko anemii i utrzymuje w zdrowiu zarówno nerwy, jak i komórki krwi.

To, co jest dla mnie tak interesujące, to fakt, że każda zmiana w żywności, którą spożywamy, bezpośrednio wpływa na nasze mikroby jelitowe i zmienia stosunek, zarówno dobrych, jak i złych bakterii⁷⁷. Ale kiedy w naszych ciałach zachodzi równowaga – co może się zdarzyć, gdy nie stosujemy odpowiednio zróżnicowanej diety – nawet najdrobniejsze zmiany w tej społeczności drobnoustrojów mogą prowadzić do schorzeń i chorób nieśmiertelnych (takich jak trądzik, egzema i próchnica), jak też do zagrażających życiu (takich jak otyłość, stwardnienie tętnic, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne i nowotwory)⁷⁸. W rzeczywistości eksperci uważają, że zdrowie naszych jelit w 90% wpływa na funkcjonowanie naszego układu odpornościowego⁷⁹!

Biorąc pod uwagę całą odpowiedzialność, jaka spoczywa na tych małych lokatorach w naszym wnętrzu, można zrozumieć, dlaczego zapewnienie im dobrego odżywienia odpowiednią ilością błonnika i idealną mieszanką składników odżywczych wspomagających mikrobiom jest absolutnie kluczowe dla zdrowia metabolicznego. Ale nie rozpaczaj. Jeśli martwi cię to, że nie jesz wystarczającej ilości błonnika lub nie masz „idealnej” diety, pamiętaj, że w planie diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika twój mikrobiom ulegnie zmianie w ciągu *kilku dni*. Dobre odżywianie działa *naprawdę* szybko!

Błonnik jest jednym z najsmądzejszych narzędzi do poprawy zarówno ilości pożytecznych bakterii, jak i równowagi między nimi.

Podczas gdy nowe i ekscytujące badania stają się dostępne, nauka już dostrzega, że:

Większa różnorodność jest zawsze lepsza: Bardziej zróżnicowany mikrobiom jest lepszy⁸⁰, co oznacza, że im więcej typów, gatunków i szczepów mikroorganizmów gości w twoim organizmie, tym bardziej zrównoważony i zdrowszy będzie twój mikrobiom.

Ty – a raczej one – są tym, co jesz: Żywność wpływa bezpośrednio na mikrobiom jelitowy, a badania wykazały, że w ciągu zaledwie kilku dni – a może nawet wcześniej, po prawie każdym posiłku – w mikrobiomie można zaobserwować zmiany, które odzwierciedlają to, co właśnie zostało zjedzone⁸¹. To właśnie te drobne zmiany mogą bezpośrednio wpłynąć na twoje zdrowie – na lepsze lub na gorsze.

Wprowadzenie do prebiotyków

Tak naprawdę nie możemy mówić o błonniku bez mówienia o prebiotykach – związkach, które stają się ulubionym pokarmem probiotyków, pożytecznych bakterii tworzących nasz mikrobiom. Prebiotyki mogą poprawić skład, ilość i aktywność probiotyków. Kiedy spożywamy prebiotyki, probiotyki mogą dokonać więcej, aby wspierać nasze zdrowie, w tym tworzyć korzystne związki i wypierać patogeny. Większość prebiotyków to rodzaje błonnika, ale prebiotyki mogą również zawierać polifenole, mój ulubiony przeciwutleniacz występujący w pożywieniu, takim jak jagody, czerwone wino i zielona herbata, i prawdopodobnie istnieje wiele innych związków o działaniu prebiotycznym, których naukowcy jeszcze nie zidentyfikowali. Oto prebiotyki keto:

Prebiotyki	Klasyfikacja	Opis	Źródło żywności keto
Inulina	Rozpuszczalny błonnik, fruktan; może być syntetycznie otrzymany z korzenia cykorii.	Najczęstszy rodzaj prebiotyku występującego w roślinach, wraz z FOS. Inulina poprawia trawienie, równowagę mikrobiom, wspomaga prawidłowe funkcje metaboliczne, zapobiega chorobom przewlekłym ⁸² .	Szparagi, łopian, korzeń łopianu, korzeń cykorii, ziele mniszka lekarskiego, czosnek, topinambur, jicama (kłąbian kątowny), por, cebula.
Frukto-oligosacharydy (FOS)	Błonnik rozpuszczalny; może być wytwarzany syntetycznie i stosowany w produktach spożywczych ze względu na słodki smak.	Często występuje w tych samych roślinach co inulina. Poprawia trawienie, równowagę mikrobiom, wspomaga prawidłowe funkcje metaboliczne, zapobiega chorobom przewlekłym.	Karczochy, szparagi, korzeń łopianu, korzeń cykorii, czosnek, topinambur, jicama (kłąbian kątowny), por, cebula.
Galaktooligosacharydy (GOS) ⁸³	Błonnik rozpuszczalny; większość jest wytwarzana syntetycznie i zawiera pewną ilość laktozy i glukozy; związek podobny do GOS znajduje się w mleku kobiecym ⁸⁴ .	GOS jest często stosowany w suplementach/leku na zaparcia i jest dodawany do preparatów dla niemowląt.	
Skrobia oporna	Błonnik nierozpuszczalny, ale działa bardziej jak błonnik rozpuszczalny; typy 1, 2 i 3 pochodzą z błonnika pokarmowego; typ 4 jest produkowany syntetycznie.	Wykazano, że skrobia oporna poprawia stan zdrowia metabolicznego i mikrobiomu. Poniżej znajduje się szczegółowe omówienie.	Zielone banany, zielone płatany, skrobia ziemniaczana, nasiona, gotowany i schłodzony biały ryż lub ziemniaki.

Prebiotyki	Klasyfikacja	Opis	Źródło żywności keto
Laktuloza	Wytwarzany syntetycznie z laktozy (mleczny cukier).	Roztwór na receptę stosowany w teście oddechowym z laktulozą do diagnozowania przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), w którym mikrobiom okrężnicy migrował do jelita cienkiego. Stosowany klinicznie w leczeniu zaparc i wysokiego stężenia amoniaku we krwi.	
Polifenole ⁸⁵	Nie są błonnikiem, ale mają aktywność prebiotyczną.	Polifenole to związki, które nadają roślinom ich kolor i często działają jako przeciwutleniacze.	Czarna herbata, jagody i inne rodzaje owoców jagodowych, kakao ⁸⁶ , kawa, siemię lniane, zielona herbata, cebula, szpinak.

BŁONNIK – FAKT PIĄTY

Błonnik jest przyjazny w diecie keto!

Twój plan posiłków w diecie ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika jest bogaty w błonnik, mimo że większość ludzi uważa, że to niemożliwe! Mój zespół lekarzy i dietetyków pomógł mi upewnić się, że używamy dobrych tłuszczów i wystarczającej ilości białka, aby zaspokoić twoje potrzeby, jednocześnie utrzymując całkowitą ilość węglowodanów poniżej 50 gramów dziennie.

To, co sama odkryłam i doświadczyłam, przekazuję ci w planie posiłków, ponieważ wiem, że pokarmy roślinne bogate w błonnik są niezbędne w twojej diecie. Wiele z tych produktów, w tym topinambur, ziele mniszka lekarskiego, karczochy i szparagi, zawierają również błonnik prebiotyczny. W zależności od wielkości, pojedynczy karczoch ma więcej błonnika niż jakiegokolwiek inne warzywo, dlatego stał się jednym z moich ulubionych pokarmów.

Przestrzegając planu diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika, możesz faktycznie jeść więcej błonnika niż przed keto i na pewno będziesz go spożywać więcej niż przeciętna osoba. Kiedy już nauczysz się komponować swój talerz przy użyciu dużej ilości i objętości tych nieskrobiowych, bogatych w błonnik pokarmów, zaspokojenie twoich potrzeb w zakresie błonnika nie będzie wymagało w ogóle żadnej troski.

Głównym powodem, dla którego tak wielu dietetyków ketonowych obawia się błonnika, jest to, że zakłada się, że niektóre pokarmy bogate w błonnik, które są również produktami o wysokiej zawartości węglowodanów, są automatycznie wykluczane z planu ketonowego.

Chirurg i badaczka mikrobiomów dietetycznych Victoria Gershuni, opisała, jak wielu jej pacjentów odchodzi od najbardziej oczywistej zdrowej żywności – zielonych warzyw liściastych – ponieważ obawiają się wyrzucenia z ketozy żywieniowej. Wyjaśniła, że początkowo musisz być bardziej rygorystyczny w kwestii spożywania węglowodanów pochodzących z warzyw, gdyż organizm zaczyna przestawiać się na alternatywne źródło paliwa, ponieważ nie masz tak dużej zdolności enzymów mitochondrialnych, ile potrzebujesz do produkcji ketonów.

Jednak pozostając w ketozie żywieniowej, jednocześnie uczysz swoje mitochondria wykorzystywania tłuszczu jako paliwa, co z kolei zwiększa zdolność enzymatyczną mitochondriów. W miarę postępów, możesz stopniowo zwiększać spożycie węglowodanów bez utraty ketozy odżywczej. Zwróć uwagę, że wahania w ciągu dnia i z dnia na dzień są normalne i nie zawsze musisz mieć naprawdę wysoki poziom ketonów, ponieważ więcej nie zawsze znaczy lepiej.

Ostatecznie twoje ciało stanie się maszyną do spalania tłuszczu przystosowaną do keto. Ta 22-dniowa podróż polega na przygotowaniu cię do przejścia na adaptację tłuszczu, wiedząc, że aby tego dokonać, nie musisz zrezygnować z błonnika. W rzeczywistości stanowią one dynamiczny duet.

Zeszczuplałam z brzucha i bioder

Próbowałam innych diet, takich jak Whole30, ale od zawsze interesowała mnie dieta keto. Jednak nigdy jej nie spróbowałam, aż do dnia, kiedy zapoznałam się z 22-dniowym planem wysokobłonnikowej diety ketogenicznej. Co jest w niej najlepsze? Przez cały dzień miałam spójną energię i już nie odczuwałam porannego zdenerwowania ani popołudniowego zmęczenia. Byłam w stanie lepiej radzić sobie z codziennym stresem. Odkryłam, że jasność mego umysłu zdecydowanie się polepszyła – o wiele efektywniej potrafiłam się zorganizować i poradzić sobie z wielozadaniowością, zarówno w pracy, jak i w domu.

Ponadto, pojawiły się dodatkowe korzyści, takie jak lepiej wyglądająca skóra i lepsze samopoczucie. Nie miałam ambitnych celów związanych z utratą wagi, ale po miesiącu stosowania planu poczułam się szczuplejsza, zwłaszcza w dolnych partiach brzucha i bioder.

Na początku miałam zachcianki na cukier i węglowodany, do których byłam przyzwyczajona, ale szybko zniknęły i nigdy nie czułam głodu, ani niezadowolenia z tego planu. Prawda jest taka, że po jedzeniu czułam się bardziej zadowolona. Przypisuję to dobrym tłuszczom, które spożywałam podczas całego programu. A słone potrawy – ogórki kiszzone i oliwki – wydawały się luksusem. Poza tym uwielbiałam to, że masło i olej dają takie uczucie sytości.



BŁONNIKOWE UCZTY

CYNAMONOWY PUDDING Z NASIONAMI CHIA

Składniki na 4 porcje

Czas przygotowania: 10 minut, 8 godzin do zastygnięcia

Pudding z nasionami chia najlepiej jest przyrządzić dzień przed spożyciem. Kiedy chcemy zjeść na śniadanie coś pysznego i pożywnego, taki pudding będzie doskonałą opcją. Nasiona chia i nasiona konopi są również doskonałym źródłem niezbędnych tłuszczów i błonnika. Natomiast cynamon cejloński nie dość, że smaczny to jest również bogaty w polifenole, które pomagają w równowadze cukru we krwi i insulinooporności³²². To naprawdę doskonała przyprawa wspomagająca, którą możesz dodać do swojej diety, gdy adaptujesz się do keto.

150 ml pełnotłustego mleka
kokosowego
330 ml mleka z orzechów
makadamia lub woda
40 g nasion chia
40 g nasion konopi
1 do 2 łyżeczek ekstraktu
z owoców mnicha (opcjonalnie)
2 łyżeczki ekstraktu

z prawdziwej wanilii
2 łyżeczki cynamonu
cejlońskiego
¼ łyżeczki soli morskiej
2 miarki błonnika w proszku
4 łyżki stołowe
pełnowartościowego oleju
MCT (opcjonalnie)

Dodatki

30 g pestek z dyni

30 g posiekanych migdałów

40 g malin

125 g pełnotłustego jogurtu
greckiego

Połącz mleko kokosowe, mleko z orzechów makadamia lub wodę, nasiona chia i konopi, ekstrakt z owoców mnicha, ekstrakt wanilii, cynamon i sól. Wszystko dobrze wymieszaj lub zmiksuj do połączenia składników. Przykryj i wstaw do lodówki na noc na co najmniej 8 godzin.

Następnego ranka wymieszaj z błonnikiem i dodaj mleko kokosowe, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Podawaj z dodatkami i skrop olejem MCT według uznania.

Analiza wartości odżywczych na porcję (¼ puddingu): kalorie 450 • tłuszcz 35 g • białko 12 g • węglowodany 19 g • błonnik 10 g

MISECZKA JOGURTU Z JEŻYNYMI I Z BŁONNIKIEM

Składniki na 4 porcje

Czas przygotowania: 5 minut

Ta wypełniona błonnikiem miseczka jogurtu może wydawać się dekadentckim połączeniem niesamowicie smacznych składników, ale w rzeczywistości ma za zadanie wzmocnić metabolizm. Jogurt grecki stanowi pożywną i wysokotłuszczową bazę. Orzechy włoskie i siemię lniane zawierają kwas alfa-linolenowy, który jest niezbędny do uzyskania z pożywienia (ponieważ organizm nie jest w stanie go wytworzyć). Wreszcie są też jeżyny, które mają zarówno niską zawartość węglowodanów w porównaniu z innymi owocami, jak i wysoką zawartość związków polifenolowych, które wspomagają metabolizm³²³. Dodając odrobinę świeżej mięty, pobudzisz się na cały dzień!

500 g pełnotłustego jogurtu greckiego (można też użyć pełnotłustego jogurtu kokosowego)

do 60 ml plus 2 łyżki stołowe niesłodzonego oleju MCT w proszku

4 miarki błonnika w proszku
½ łyżeczki ekstraktu z owoców mniacha (opcjonalnie)

Dodatki

40 g mielonego siemienia lnianego

30 g orzechów włoskich

75 g jeżyn

2 łyżki stołowe posiekanej mięty
do 60 ml oliwy z oliwek

Umieść jogurt w misce i wymieszaj z olejem MCT w proszku, błonnikiem i ekstraktem z owoców mniacha (jeśli używasz).

Ułóż dodatki na jogurcie, skrop oliwą z oliwek i natychmiast spożywaj.

Analiza wartości odżywczej na porcję (¼ miseczki): kalorie 370 • tłuszcz 28 g • białko 13 g
• węglowodany 21 g • błonnik 14 g

FRITTATA Z BEKONEM, SZPINAKIEM I SEREM CHEDDAR

Składniki na 4 porcje

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 40 do 50 minut

Uwielbiam robić frittaty na śniadanie lub dla swoich gości. Twoi przyjaciele też będą nimi zachwyceni, nawet jeśli nie prowadzą ketogenicznego stylu życia lub nie są zainteresowani optymalizacją metabolizmu – obiecuję! Jednym z powodów, dla których lubię je robić, jest to, że jajka są tak kompletnym pożywieniem, pełnymi dobrych tłuszczów, witamin, minerałów i związków karotenoidowych, które nadają żółtkom głęboki żółto-pomarańczowy kolor.

4 plastry bekonu	1 łyżka stołowa posiekanego
4 łyżki stołowe masła lub ghee	świeżego oregano lub
40 g cebuli pokrojonej w kostkę	1½ łyżeczki suszonego
500 g rukoli lub szpinaku	oregano
½ łyżeczki soli morskiej	60 g rozdrobnionego sera
8 jajek	cheddar (opcjonalnie)
4 łyżki stołowe śmietanki	1 awokado, pokrojone na
tortowej lub pełnotłustego	ćwiartki
mleka kokosowego	

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na dużej patelni na średnim ogniu podsmaż 4 kawałki boczku z obu stron, aż będą chrupiące. Zdejmij boczek z patelni i ostudź. Pokrój lub pokrusz go na mniejsze kawałki.

Na patelni po podsmażaniu bekonu roztop masło. Dodaj cebulę i podsmażaj, aż się zeszkli. Wymieszaj ze szpinakiem i ¼ łyżeczki soli morskiej i dalej wszystko podsmażaj do miękkości.

W dużej misce ubij jajka wraz z pozostałą solą morską i śmietaną lub mlekiem kokosowym. Dodaj boczek, smażoną cebulę, szpinak, oregano i ser.

Wlej masę na natłuszczoną żeliwną patelnię, włóż do piekarnika i piecz, aż mieszanina jajek będzie gotowa, 35 do 40 minut. Podawaj z ćwiartkami awokado i solą morską do smaku.

Analiza wartości odżywczych na porcję (¼ frittaty): kalorie 465 • tłuszcz 41 g • białko 20 g • węglowodany 8 g • błonnik 4 g

OMLET Z AWOKADO, MOZZARELLĄ ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

Składniki na 4 porcje

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 10 minut na każdy omlet

Omlety to pyszny sposób na podkręcenie metabolizmu świeżymi ziołami, co jest niezwykle ważne dla zdrowia. Zioła nie tylko mają

niewiarygodnie niską zawartość węglowodanów, ale są również pełne prozdrowotnych związków, które działają na szlaki detoksykacyjne w organizmie i pomagają zrównoważyć mikrobiom³²⁴.

8 ubitych jaj	5 g posiekanej kolendry
125 ml śmietany tortowej	5 g posiekanej pietruszki
½ łyżeczki soli morskiej	5 g posiekanej bazylii
¼ łyżeczki pieprzu	125 g rozdrobnionego sera gouda lub mozzarella
60 g masła	
2 cienko pokrojone awokado	

Jajka wymieszaj ze śmietaną, solą i pieprzem.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Rozpuść ¼ masła i rozprowadź go po całej powierzchni patelni.

Wlej ¼ masy jajecznej.

Delikatnie przesuwaj łypatką podsmażone brzegi w kierunku środka, tak aby surowa masa jajeczna dotarły do gorącej powierzchni i się ścięła. Kontynuuj podsmażanie, przechylając patelnię i delikatnie przesuwając w razie potrzeby ścięte krawędzie.

Gdy górna powierzchnia zgęstnieje i nie pozostanie widoczne płynne jajko, ułóż na wierzchu awokado, zioła i ser, następnie złóż omlet na pół. Gdy ser się rozpuści, zdejmij z ognia i zsuń omlet z patelni na talerz. Posyp odrobiną soli morskiej do smaku.

Powtórz czynność jeszcze trzy razy, aż wszystkie omlety będą gotowe (lub wstaw pozostałą mieszankę do lodówki, aby zachować ją do wykorzystania na później).

Analiza wartości odżywczych na porcję (1 omlet): kalorie 480 • tłuszcz 40 g • białko 23 g
• węglowodany 4 g • błonnik 5 g



Naomi Whittel – od ponad 20 lat jest właścicielką firm działających w branży naturalnych terapii i zdrowego odżywiania. To czołowa ekspertka w dziedzinie żywienia i autorka bestsellerowych książek, opartych na badaniach naukowych i osobistych doświadczeniach. Została uznana przez magazyn i portal „Prevention” za wiodącą innowatorkę w branży produktów naturalnych. Jest zwolenniczką czystego i bezpiecznego odżywiania. Naomi jest matką czworga dzieci i mieszka na Florydzie.

**Myślisz o keto, ale obawiasz się,
że twoja dieta będzie zbyt uboga?
Boisz się efektu jo-jo i skutków „keto grypy”?
Masz obawy, jak utrzymać ketozę żywieniową,
skutecznie schudnąć i poprawić samopoczucie?**

Twoje wszystkie wątpliwości rozwieje wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna. Program oparty na wieloletnich badaniach naukowych skutecznie wesprze cię na drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia. Wypróbujesz przepisy na pyszne, łatwe w przygotowaniu i sycące dania. Zachwycisz się smakiem Cynamonowego puddingu z nasionami chia czy Kurczakiem z kokosem i orzechami makadamia z pieczoną zieloną fasolką. Samodzielnie przyrządzisz Keto chleb, Keto krakersy, wspaniałe sałatki i koktajle. Tym, co cię najbardziej zachwyci w tym programie, będzie prozdrowotna moc błonnika! Błonnik nie tylko przyczyni się do zdrowszego trawienia i pomoże ci zachować uczucie sytości, ale również będzie wspierać zdrowie twoich jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu mózgu.

Dzięki 22-dniowemu naukowemu planowi:

- poznasz dietę ketogeniczną bogatą w błonnik i probiotyki;
- skutecznie poprawisz metabolizm;
- zmniejszysz ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia, insulinooporności, miażdżycy, stłuszczenia wątroby oraz chorób autoimmunologicznych i przedwczesnego starzenia się;
- zmniejszysz swoją wagę bez efektu jo-jo, zredukujesz centymetry w talii i zyskasz piękną, zdrową skórę;
- wdrożysz prosty sposób na codzienną aktywność fizyczną;
- pozbędziesz się problemów ze snem i złym samopoczuciem;
- wypróbujesz proste przepisy na pyszne dania.

Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia

Patroni:

Cena: 00,00 zł

ISBN: 978-83-8168-910-6



9 788381 689106