



dr Will Cole

KETOTARIANIN

– dieta ketogeniczna
dla WEGETARIAN

Kompletny przewodnik jak zwiększyć energię,
poprawić funkcjonowanie mózgu,
zrzucić zbędne kilogramy i zlikwidować stany zapalne

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-012-9

Tytuł oryginału: *Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation: A Cookbook*

KETOTARIAN

Copyright © 2018 by Will Cole

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© 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. Določono 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

dieta ketotariańska

rzeczownik

1. Spożywanie mieszanki smacznych tłuszczów i pokarmów roślinnych w celu optymalizacji procesów metabolicznych, funkcjonowania mózgu i układu hormonalnego oraz poprawy stanu zdrowia.
2. Proces przestawiania metabolizmu ze spalania cukru na spalanie tłuszczów, który uwalnia od poczucia głodu.

Ten manifest powinien zainteresować wszystkich spragnionych nowości i zdrowia. Książka, którą trzymasz w dłoniach, przeznaczona jest dla każdego, kto chce porzucić restrykcyjne diety i poprawić funkcjonowanie własnego organizmu. Potraktuj ją jako podręcznik, dzięki któremu pokonasz trudności związane z żywieniem oraz dowiesz się, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się poczucia głodu, złagodzić objawy stanów zapalnych i zwiększyć poziom energii.

Nie potrzebujemy kolejnej źle zrównoważonej diety, której stosowanie kończy się powrotem utraconych kilogramów (lub przybraniem na wadze). Aby schudnąć, musimy być zdrowi – to działa tylko w jedną stronę. Utrata masy ciała powinna być naturalnym efektem pozbycia się chorób.

W dzisiejszych czasach mamy dostęp do przytłaczającej ilości informacji. Szukanie porad dotyczących zdrowia w Internecie nie zawsze prowadzi do poprawy samopoczucia – równie dobrze możemy znaleźć się pod ostrzałem sprzecznych komunikatów dotyczących żywienia. Doktor Google jest bardzo zmiennym i niepewnym źródłem informacji.

Czy istnieje idealny sposób na optymalizację własnego zdrowia? Czy należy spożywać duże ilości mięsa, stosując dietę paleo lub Atkinsa? Skąd wiadomo, że takie metody żywienia nie stanowią powodu przybierania na wadze i zagrożenia dla tętnic? Być może powinieneś zostać weganinem lub wegetarianinem i spożywać wyłącznie produkty roślinne. Czy taki styl życia nie pozbawi twojego ciała dostępu do składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B i żelazo? Czy konsumpcja dużych ilości soi i produktów zbożowych nie szkodzi zdrowiu?

Dzięki książce *Ketotarianin* poznasz sposoby na naprawę zdrowia poprzez dietę oraz optymalizację funkcjonowania każdego układu ciała. Twój mózg, układ hormonalny i metabolizm pokochają stan odżywczej ketozy.

Choć moje stwierdzenia mogą wydawać się śmiałe, jako wiodący praktyk medycyny funkcjonalnej i jeden z najlepszych amerykańskich specjalistów w tej dziedzinie pracowałem z tysiącami pacjentów z całego świata. Udało mi się poznać właściwości wielu rodzajów żywności. Na stronach niniejszej książki prezentuję moje poglądy na dietetykę poparte wieloletnim doświadczeniem klinicznym.

Czy słyszałeś o diecie ketogenicznej? Ten zalecający ograniczenie konsumpcji węglowodanów, tłusty jadłospis podbił świat poradnictwa dotyczącego zdrowia. Stosowanie diety ketogenicznej ma na celu przyspieszenie spalania tłuszczów i trwałą utratę wagi. Ten modny jadłospis pozwala uzyskać szczupłą sylwetkę,



poprawić funkcjonowanie mózgu i złagodzić objawy stanów zapalnych, które stanowią przyczynę niemal wszystkich chorób cywilizacyjnych o charakterze przewlekłym.

Niestety przeciętny zwolennik diety ketogenicznej pochłania kilogramy przetworzonego mięsa, boczku, wołowiny, sera i nabiału pochodzącego od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi. Tego typu produkty zawierają duże ilości antybiotyków i hormonów. Pomimo tego wielu wyznawców diety ketogenicznej chwali sobie niską zawartość węglowodanów i tłustość tych niezdrowych pokarmów. Konwencjonalny jadłospis tego typu pozwala na stosowanie sztucznych substancji słodzących, takich jak aspartam, sukraloza, oraz napojów dietetycznych – wszystko to w imię ograniczania spożycia cukrów. Choć konsumpcja wymienionych słodzików może prowadzić do rozwoju wielu chorób, zwolennicy diety ketogenicznej nie widzą w tym większego problemu. Jeśli tylko dany produkt pozwala na zachowanie właściwych proporcji składników odżywczych, takie osoby mogą jeść praktycznie wszystko. Z uwagi na silne skoncentrowanie na ilości makroskładników i ignorowanie jakości spożywanych pokarmów, niektórzy zwolennicy diety ketogenicznej unikają konsumpcji warzyw zawierających węglowodany. Właśnie dlatego nie zalecam stosowania standardowego jadłospisu ketogenicznego.

Z kolei diety wegańskie i wegetariańskie są odwrotnością ketogenicznego stylu życia – ich zwolennicy zalecają spożywanie dużej ilości węglowodanów i ograniczenie konsumpcji tłuszczów. Zdaniem ich propagatorów stronięcie od mięsa i nabiału zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób, chroni serce i pozwala zadbać o środowisko naturalne. Zastąpienie produktów odzwierzęcych roślinami redukuje wytwarzany przez każdego z nas ślad węglowy i łagodzi efekty zmian klimatycznych. Z odróżnieniem od

zwolenników diety ketogenicznej, wegetarianie często zachęcają do ograniczenia spożycia tłuszczów oraz konsumpcji białka roślinnego i dużej ilości węglowodanów – stanowi to antytezę jadłospisu ketogenicznego.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Niestety większość wegan i wegetarian żywi się w zasadzie samymi węglowodanami w postaci chleba, makaronu, fasoli i słodkości – wszystko w imię stylu życia bliskiego naturze. Jeśli takie osoby nie jedzą pieczywa, ich jadłospis wypełniony jest zawierającymi białko produktami z soi, która zazwyczaj jest genetycznie zmodyfikowana i posiada

w składzie duże ilości estrogenu. Poznałem wielu wegan i wegetarian, którzy skarżyli się na zaburzenia trawienia i pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Co ciekawe, ci sami ludzie twierdzili, że rezygnacja z produktów odzwierzęcych jest najlepszym sposobem na osiągnięcie pełni szczęścia.

Porzuć dietetyczne dogmaty. Zastanów się, co najlepiej – i najgorzej – służy twojemu zdrowiu.

Dieta ketotariańska łączy w sobie najlepsze cechy niskowęglowodanowych jadłospisów z zaletami żywienia opartego na produktach czysto roślinnych. Jednocześnie proponowany styl życia pozwala uniknąć pułapek, w które często wpadają zwolennicy obu podejść. Ketotarianizm polega na konsumpcji zdrowych tłuszczów roślinnych, dobrych źródeł białka oraz pełnowartościowych, kolorowych i odżywczych warzyw.



Epoka stanów zapalnych

Musimy zmierzyć się z lawinowym rozwojem stanów zapalnych. Co najmniej 50 milionów Amerykanów cierpi na choroby autoimmunologiczne. Kolejne miliony znajdują się w jakimś punkcie spektrum autoimmunologiczno-zapalnego. Co 35 sekund ktoś umiera na zawał serca. To niewiarygodne, ale aż połowa wszystkich mężczyzn i 1/3 kobiet w przyszłości zachoruje na raka. Niestety liczba przypadków groźnych schorzeń zwiększa się z dnia na dzień. Nie powinniśmy uznawać danego zjawiska za normę tylko dlatego, że występuje ono nadzwyczaj często. Choć częstotliwość pojawiania się chorób jest niezwykle wysoka, nie musimy godzić się na ten los. Rozwój wszystkich wymienionych schorzeń łączy się z obecnością stanów zapalnych.

Kiedy w zdrowym organizmie dochodzi do powstania reakcji zapalnej, nie oznacza to niczego złego – dzięki temu potrafimy wyleczyć się z urazów i infekcji. Niestety, jeśli nasz układ odpornościowy znajduje się w stanie dalekim od równowagi, pojawiające się zapalenie może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie każdej komórki naszego ciała.

Brak równowagi prowadzi do zguby. Dotyczy to zarówno klimatu, jak i naszego ciała. Nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego może skutkować rozwojem chorób i reakcji autoimmunologicznych polegających na atakowaniu własnych tkanek.

Ponadto prawie 20 procent dorosłych Amerykanów cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne¹. Depresja, której rozwój może być związany z obecnością zapalenia, stanowi jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności. Ponad 40 milionów Amerykanów doświadcza stanów lękowych. Z kolei choroba

Alzheimera stanowi szóstą najczęstszą przyczynę zgonów w Stanach Zjednoczonych. Jak wykazują wyniki badań, począwszy od 1979 roku śmiertelność związana ze schorzeniami mózgu wzrosła o 66 procent u mężczyzn i o 92 procent w przypadku kobiet². Coraz częściej diagnozuje się również autyzm i zaburzenia spektrum autyzmu (ASD). W 1970 roku tylko jedno dziecko na 10 tysięcy swoich rówieśników cierpiało na tę chorobę. Z kolei w 1995 roku ten współczynnik wynosił 1 do 500, a w 2001 roku 1 do 250. Obecnie już jedno dziecko na 68 swoich rówieśników zmagają się z autyzmem. Według szacunków aż 20 procent Amerykanów w wieku od 3 do 17 lat (około 15 milionów dzieci) cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne, emocjonalne lub behawioralne. Zdaniem naukowców, nastolatki (a zwłaszcza dziewczęta) coraz częściej zapadają na depresję. Jak podają specjaliści z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), wskaźnik samobójstw wśród dziewcząt jest najwyższy od 40 lat³.

Amerykańskie koszty opieki medycznej przekraczają *sumę* wydatków kolejnych 10 krajów o najwyższym wskaźniku finansowania sektora zdrowia⁴. Pomimo przekazywania bilionów dolarów, w przeciwieństwie do obywateli innych krajów uprzemysłowionych, mieszkańcy Stanów Zjednoczonych nie cieszą się długim i zdrowym życiem. Według naukowców związanych z czasopismem „Journal of the American Medical Association” (JAMA), w porównaniu z jakością opieki zdrowotnej 13 państw uprzemysłowionych, Amerykanie zmagają się z wysokim współczynnikiem przedwczesnych zgonów i śmiertelnością niemowląt⁵. Raport przygotowany przez pracowników organizacji United Health Foundation kończy się podobną konkluzją. Jego autorzy porównali średnią długość życia mieszkańców Stanów Zjednoczonych i obywateli 35 innych krajów. Pomimo



wydawania olbrzymich sum na opiekę medyczną Amerykanie zajęli 27 miejsce na liście państw dbających o zdrowie swoich mieszkańców⁶.

Co ciekawe, 81 procent obywateli Stanów Zjednoczonych przyjmuje przynajmniej jeden lek dziennie. Zdaniem niektórych medykamenty wydawane na receptę obecnie zabijają więcej ludzi niż heroina i kokaina razem wzięte⁷. Według naukowców związanych ze wspomnianym czasopiśmie JAMA⁸ każdego roku ponad 100 tysięcy Amerykanów umiera z powodu stosowania leków na receptę – i nie dotyczy to wcale przedawkowania lub zażycia niewłaściwego preparatu. Są to najczęściej skutki niepożądanych efektów ubocznych⁹.

Warty miliardy dolarów przemysł farmaceutyczny będzie się dalej rozwijał. Zwolennicy medycyny funkcyjnej nie zalecają zażywania leków przeciwbólowych. Zdajemy sobie sprawę, że medykamenty oraz zabiegi ratunkowe uratowały życie tysięcy ludzi. Z drugiej strony należy zadać sobie następujące pytanie: jakie metody lecznicze powodują najmniej skutków ubocznych? W niektórych przypadkach to właśnie leki okazują się najlepszym rozwiązaniem. Jednakże bardzo często podawanie medykamentów może być niebezpieczne. Pomimo tego wielu specjalistów nie zna innych metod leczenia chorób.

Materiał genetyczny nie decyduje o naszym losie

Zdaniem naukowców czynnikiem decydującym o długości ludzkiego życia jest styl życia, a nie materiał genetyczny. To prawda, że wielu z nas rodzi się z pewnymi predyspozycjami do zachorowania na niektóre schorzenia (dotyczy to większości osób). Niemniej w toku naszego życia wcale nie musi dojść do ekspresji

wadliwego genu. Wszystko zależy od czynników epigenetycznych, czyli naszego stylu życia.

Badania takie jak to wykonane na mieszkańcach Okinawy wykazały, że większość z nas może żyć 100 lat w doskonałym zdrowiu. To właśnie zależności występujące pomiędzy genami a środowiskiem decydują o funkcjonowaniu naszego organizmu. Czynniki takie jak dieta, poziom stresu, jakość snu, aktywność fizyczna i obecność toksyn kształtują ekspresję naszych genów. Właśnie dlatego musimy wziąć odpowiedzialność za nasze zdrowie.

Leczenie poprzez dietę

Jak mawiał Hipokrates: „niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. To niesamowite, jak bardzo oddaliśmy się od naszych źródeł; słowa ojca nowoczesnego leczenia kłócą się z założeniami medycyny konwencjonalnej.

Obecnie na amerykańskich uczelniach medycznych edukacja żywieniowa ogranicza się do około 19 godzin zajęć w ciągu 4 lat studiów¹⁰. Co więcej, tylko 29 procent tego typu placówek oferuje swoim słuchaczom zalecane 25 godzin dietetyki¹¹. Według autorów badania opublikowanego w czasopiśmie „International Journal of Adolescent Medicine and Health” absolwenci uczelni medycznych rozpoczynający program rezydentury pediatrycznej średnio potrafią odpowiedzieć tylko na 52 procent z 18 pytań dotyczących żywienia¹². Krótko mówiąc, większość lekarzy nie zdałaby egzaminu z dietetyki, ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy. Jeśli zastanawiasz się, dlaczego osoba praktykująca medycynę funkcjonalną pisze książkę o uzdrawiającej mocy pożywienia, masz już gotową odpowiedź.



Po zapoznaniu się ze zdrowymi i szkodliwymi rodzajami pokarmów możesz przejść do omówienia ketotariańskiego stylu życia. Aby osiągnąć sukces, przygotuj się na zmiany. Przez lata rozmawiałem z tysiącami pacjentów i słyszałem już chyba wszystkie pytania. Choć na początku wprowadzane zmiany mogą wydać ci się radykalne, nie powinieneś czuć się przytłoczony. Pomogę ci zachować prostotę.

Przypomnij sobie naukę jazdy na rowerze lub prowadzenia samochodu – obecnie te czynności nie sprawiają ci żadnych trudności. To samo dotyczy stosowania diety ketogenicznej. Wystarczy zacząć się uczyć. Przekonasz się, że jedzenie zdrowych pokarmów bardzo szybko wchodzi w krew. Już wkrótce nie będziesz potrzebował niczyjej pomocy. Zaczynamy!

Poniżej znajdziesz omówienia każdego kroku programu, które uzupełniłem o kilka cennych wskazówek. Dzięki nim dotrzesz do wyznaczonego celu we własnym tempie.

Krok 1. Korzystanie z aplikacji i dbanie o dietę

Ostatecznym celem stosowania ketotariańskiego stylu życia jest jedzenie pełnowartościowych pokarmów o właściwościach leczniczych. Równie ważne jest znalezienie odpowiednich proporcji makroskładników, które pomagają przyzwyczaić organizm do spalania tłuszczu i poprawiają samopoczucie. Istnieje wiele aplikacji przeznaczonych dla osób zainteresowanych dietą

ketogeniczną. Te proste programy pozwalają śledzić ilość spożywanego tłuszczu, białek i węglowodanów. Nie musisz liczyć wszystkiego na papierze bądź kalkulatorze – skorzystaj z mocy najnowszej technologii. Pamiętaj, że po pewnym czasie rejestracja ilości przyjmowanych składników stanie się twoją drugą naturą. Już wkrótce będziesz instynktownie wiedział, które pokarmy poprawią funkcjonowanie twojego organizmu.

Śledzenie ilości spożywanego pokarmu nie ma na celu wywołania obsesji na punkcie jedzenia – ma ono pomóc w rozwoju dietetycznej świadomości. Zdaniem niektórych, długoterminowa rejestracja wszystkich posiłków pomaga w stosowaniu diety. Inni uważają, że po pewnym czasie można zaprzestać tej praktyki.

Kiedy poznasz proporcje makroskładników znajdujących się w twoich posiłkach (czyli źródłach twojej energii), skup się na zaspokojeniu apetytu. Innymi słowy jedz do momentu, aż przestaniesz być głodny.

ZACHOWAJ PROSTOTĘ

Jeśli nie znasz rodzajów żywności wymienionych na liście pokarmów ketotariańskich, uzbrój się w cierpliwość. Nie spiesz się. Przez pierwsze 2 tygodnie staraj się wypróbować polecane produkty. Nie przejmuj się wielkościami porcji ani ustalaniem prawidłowej ilości makroskładników – zwyczajnie jedz dozwolone pokarmy do zaspokojenia głodu. Jeśli nie czujesz takiej potrzeby, na początku nie musisz rejestrować spożycia posiłków. Zachowaj prostotę. Przez 2 tygodnie postaraj się przyzwycząć do zdrowej żywności. Usuń ze swojej lodówki i spiżarni produkty, które kłócą się z założeniami programu. Po zakończeniu dwutygodniowego etapu wstępnego przejdź do pierwszego kroku. Dasz sobie radę.



Jeśli dobrze znasz produkty wymienione na liście dozwolonych pokarmów, możesz przejść do pierwszego kroku.

Krok 2. Proporcje makroskładników

WĘGLOWODANY

Ilość przyjmowanych roślinnych węglowodanów netto (węglowodany minus błonnik) nie może przekraczać 55 gramów dziennie. W trakcie pierwszego miesiąca programu ogranicz się do 25 gramów. Dzięki temu szybciej wprowadzisz swój organizm w stan odżywczej ketozy. Kiedy przyzwyczaisz się do spalania tłuszczów, powoli zwiększ dzienne spożycie węglowodanów, nie przekraczając bariery 55 gramów dziennie. W ten sposób poznasz ilość węglowodanów, które możesz bezpiecznie jeść, aby nie wychodzić ze stanu ketozy. Tak wygląda twój osobisty plan ketotariański. Pamiętaj, że możesz dostosowywać program do indywidualnych potrzeb własnego organizmu. Zdrowe węglowodany powinny stanowić od 5 do 15 procent spożywanych kalorii.

Zachowaj prostotę

Większość aplikacji przeznaczonych dla osób zainteresowanych dietą ketogeniczną pozwala śledzić ilość węglowodanów netto oraz sumę wszystkich węglowodanów. Co więcej, aby zachować odpowiednie proporcje tych współczynników, możesz nie liczyć węglowodanów wchodzących w skład nieskrobiowych warzyw i awokado (zawierają one niewielkie ilości węglowodanów i są bogate w błonnik). Ustalając sumę wszystkich węglowodanów, uwzględnij jedynie owoce i warzywa skrobiowe takie jak bataty.

BIĄŁKA

Wchodzące w skład białek aminokwasy biorą czynny udział w wielu procesach biochemicznych, które utrzymują nas w zdrowiu. Te pożyteczne związki transportują do komórek składniki odżywcze oraz regulują funkcjonowanie tkanek i narządów ciała¹. Bez białek nie potrafilibyśmy poruszać mięśniami. Jak określić prawdziwe zapotrzebowanie na ten składnik? Pamiętaj, że w diecie ketogenicznej zaleca się spożywanie niewielkiej ilości węglowodanów i umiarkowanych porcji białka oraz okazałych ilości tłuszczów.

Wiele osób, które stosują dietę ketogeniczną lub niskowęglowodanową, przesadza z ilością białka. Nadmierne spożycie tego składnika może wytrącać ze stanu ketozy. Warto zauważyć, że konsumpcja nieodpowiednich porcji białka uruchamia proces glukoneogenezy, czyli produkcji glukozy.

Jedzenie zbyt dużych ilości białka zwiększa aktywność szlaku mTOR, który przyspiesza tempo podziału komórek, a co za tym idzie procesu starzenia się organizmu. Ten mechanizm odpowiedzialny jest również za rozwój nowotworów. Z drugiej strony konsumpcja zbyt małych porcji białka prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia wzrostu, utraty masy mięśniowej oraz osłabienia odporności i układu oddechowego. Nie sposób wyobrazić sobie powadzenia ketotariańskiego stylu życia bez przyjmowania zdrowych protein. Każdego dnia staraj się przyjmować od 1 do 2 gramów białka na kilogram masy ciała pomniejszonych o masę tkanki tłuszczowej. W Internecie znajdziesz wiele kalkulatorów, które w prosty sposób pozwolą ci obliczyć poszukiwaną wartość. Często zdarza się, że osoby uprawiające sporty wytrzymałościowe, seniorzy, kobiety w ciąży i karmiące muszą zwiększyć spożycie białka do 1,8-3 gramów



na kilogram masy ciała. Ogólnie rzecz biorąc, ten składnik powinien stanowić od 15 do 30 procent całkowitej ilości kalorii.

Pamiętaj, że aplikacje przeznaczone dla osób zainteresowanych dietą ketogeniczną pomogą ci śledzić proporcje spożywanych makroskładników.

TŁUSZCZE

Określenie procentowego udziału tłuszczów w jadłospisie jest kluczowym elementem ketogenicznego stylu życia. Spójrz na zalecaną ilość węglowodanów i białek – oprócz tych składników twoja dieta ma składać się wyłącznie ze zdrowych lipidów. Tłuszcze powinny stanowić od 60 do 75 procent spożywanych kalorii.

Krok 3. Stan ketozy

Aby przyzwycząić organizm do spalania tłuszczu, należy wprowadzić się w stan odżywczej ketozy. Ale czy nie jest to jedno i to samo? Kiedy zaczniesz stosować ketotariański jadłospis, twoje ciało będzie produkować ketony, wykorzystując zapasy glikogenu (zmagazynowanego cukru). Niemniej, tłuszcz nie stanie się automatycznie twoim głównym źródłem energii. Z drugiej strony, kiedy twój organizm będzie przyzwyczajony do spalania tłuszczu, tłuszcz pozostanie twoim najważniejszym nośnikiem energetycznym, nawet gdy zjesz węglowodany. Dzięki tej metabolicznej elastyczności i eksperymentowaniu z proporcjami makroskładników z pewnością znajdziesz swój indywidualny próg tolerancji na węglowodany i białka. Wkrótce doświadczysz przejścia ze spalania cukru na tryb wykorzystania lipidów. Jeśli twój jadłospis składa się ze zbyt dużej ilości węglowodanów,

będziesz spalał cukry. Ten rodzaj składników odżywczych można porównać do rozpałki, która szybko zajmuje się ogniem, by po chwili zgasnąć. Na szczęście dzięki przyzwyczajeniu się do spalania tłuszczu i pilnowaniu ilości spożywanych węglowodanów twój organizm będzie znajdował się w stanie odżywczej ketozy. Aby poznać rodzaj składników spalanych przez własny organizm, należy określić poziom ketonów. Z uwagi na to, że ludzkie ciało produkuje różne typy tych substancji (octan, acetoacetat i beta-hydroksybutanian), można to zrobić na kilka sposobów.

Jak zidentyfikować stan ketozy?

- Badanie krwi
- Badanie wydychanego powietrza
- Test moczu.

BADANIE KRWI

Badanie krwi jest jednym z najpopularniejszych i najdokładniejszych narzędzi służących do monitorowania stanu ketozy. Test sprawdzający poziom ketonów działa na podobnej zasadzie jak glukometr. Rozpuszczone we krwi ciała ketonowe o nazwie beta-hydroksybutanian (BHB) docierają do każdej komórki ludzkiego ciała i służą jako nośnik energii. Z uwagi na to, że poziom ketonów we krwi nie podlega gwałtownym wahaniom (tak jak stężenie ketonów w wydychanym powietrzu lub moczu), to badanie dość dokładnie odzwierciedla ilości produkowanych ciał ketonowych. Jeśli zdarzyło ci się wykonywać test sprawdzający poziom cukru we krwi, wiesz, na czym polega cały proces. W handlu dostępne są glukometry pozwalające określić zarówno poziom cukru, jak i ciał ketonowych. Dzięki omawianemu badaniu uda ci się zidentyfikować źródło ketonów rozpuszczonych



we krwi. Pozwoli ci ono uniknąć zgadywania, którym często kończy się badanie moczu. Krew osoby znajdującej się w stanie odżywczej ketozy powinna zawierać od 0,5 do 1,0 mmol ciał ketonowych. Kiedy twój organizm przyzwyczai się do spalania tłuszczu, ten współczynnik wzrośnie do poziomu 1,5-3,0 mmol. Pamiętaj, że wszystko zależy od indywidualnych potrzeb twojego organizmu. Sprawdź co sprawia, że czujesz się naprawdę dobrze.

- Stan odżywczej ketozy – od 0,5 do 1,0 mmol
- Optymalny stan ketozy – od 1,5 do 3,0 mmol.

Wyższe poziomy ciał ketonowych nie sprzyjają zdrowiu. Trzymaj się ustalonych granic.

Choć ten test uważany jest za najbardziej dokładny rodzaj badania, paski służące do określania poziomu ketonów mogą kosztować nawet kilka dolarów. Jeśli chcesz wykonywać test każdego dnia, licz się z poważnymi wydatkami.

BADANIE WYDYCHANEGO POWIETRZA

Do badania poziomu ketonów służy również analizator wydychanego powietrza. Niewielkie cząsteczki acetonu (BrAce) przenikają do płuc i wydostają się na zewnątrz wraz z oddechem. Ich ilość odzwierciedla stężenie ciał ketonowych².

Wraz z wydechem poziom BrAce wzrasta³. Zdaniem naukowców stężenie acetonu w wydychanym powietrzu jest silnie związane z ilością cząsteczek BHB rozpuszczonych we krwi. Analizator oddechu potrafi oszacować poziom wytwarzanych ketonów, przedstawiając go w formie koloru bądź liczb. To narzędzie można polecić osobom, które nie chcą codziennie nakławać palców. Analizator nadaje się do wielokrotnego użytku i nie wymaga kupowania pasków. Należy zauważyć, że konsumpcja

alkoholu oraz wody może wpływać na stężenie ketonów w wydychanym powietrzu. Przed zdecydowaniem się na konkretną technikę pomiarową rozważ wszystkie za i przeciw.

BADANIE MOCZU

Kolejnym narzędziem służącym do pomiaru stężenia ketonów są proste paski analizujące skład moczu. Mierzą one ilość acetoctanu wydalanego przez nerki. Ich użycie jest bardzo proste – wystarczy położyć je moczem. Po 30-45 sekundach pasek zmienia kolor. W porównaniu z badaniem krwi wynik takiego testu nie jest zbyt dokładny. Zdaniem specjalistów, pasków najlepiej używać wcześniej rano lub kilka godzin po zjedzeniu kolacji⁴.

Paski testowe służące do badania moczu są nieinwazyjne, tanie i łatwe w użyciu. Stanowią one doskonałe narzędzie pozwalające na przystosowanie organizmu do spalania tłuszczu. W dłuższej perspektywie nie nadają się one do codziennego badania stanu odżywczej ketozy.

Kiedy uda ci się przyzwyczaić ciało do spalania tłuszczu, będziesz potrafił efektywnie wykorzystywać ketony. Innymi słowy, nie będą one wydalane wraz z moczem. Ponadto ketony wychwytywane przez nerki nie podlegają procesowi spalania. Tak naprawdę omawiany rodzaj testu pozwala określić sprawność wydalania ciał ketonowych! Co więcej, na wynik tego badania wpływają czynniki takie jak poziom elektrolitów i nawodnienia. Właśnie dlatego paski analizujące skład moczu nie służą do dokładnej oceny procesów metabolicznych.

Inne oznaki stanu ketozy

- Poziom cukru we krwi nie przekracza 80 mg/dl i nie powoduje to zmniejszenia poziomu energii



- Głód nie idzie w parze z nerwowością
- Jasność umysłu i dobra koncentracja
- Wysoki poziom energii, który utrzymuje się przez cały dzień
- Zmniejszone łaknienie przekąsek
- Możliwość kilkugodzinnego obycia się bez jedzenia.

CZY NALEŻY SIĘ BADAĆ?

Chociaż badanie poziomu ketonów w trakcie stosowania diety ketotariańskiej pozwala trzymać się reguł programu (zwłaszcza na jego początkowych etapach), spróbuj wsłuchać się w głos własnego ciała. Po przyzwyczajeniu się do spalania tłuszczu z pewnością doświadczysz wielu zmian. Choć każdy z nas jest inny, istnieje kilka powszechnych oznak stanu ketozy. W porównaniu z węglowodanami, tłuszcze spalają się zdecydowanie wolniej. Właśnie dlatego po wejściu w stan ketozy przez cały dzień powinieneś być pełen energii. Co więcej, twój umysł będzie pracować lepiej. Dzięki rezygnacji ze spożycia węglowodanów twój poziom cukru we krwi nie powinien podlegać gwałtownym wahaniom. Choć możesz mieć niższe stężenie glukozy, nie będziesz czuł się osłabiony. Stosunkowo łatwo obędziesz się bez spożywania posiłków. Wkrótce pożegnasz się z uczuciem głodu – zdrowe tłuszcze nasycą twój organizm na dłużej. Zwróć uwagę na sygnały, które wysyła twoje ciało.

NIEMOŻNOŚĆ WPROWADZENIA CIAŁA W STAN KETOZY

Masz problem z osiągnięciem stanu ketozy? Jeśli nie satysfakcjonują cię wyniki testów krwi, wydychanego powietrza lub moczu, zapoznaj się poniższą listą działań ratunkowych.

1. Popraw proporcje makroskładników i pij wodę

Na początkowym etapie diety ketogenicznej powinieneś rejestrować spożycie wszystkich pokarmów. Dzięki temu nabierzesz wprawy i wyrobisz w sobie zdrowy nawyk. Pamiętaj, że to działanie nie ma nic wspólnego z obsesją na punkcie jedzenia. Liczenie kalorii pozwoli ci rozwinąć dietetyczną świadomość oraz zaznajomić się z pokarmami, które napędzają twoje ciało. Nie musisz używać kalkulatora. Istnieje wiele prozdrowotnych aplikacji, które wykonają za ciebie wszystkie niezbędne obliczenia. Kiedy śledzenie proporcji makroskładników stanie się twoją drugą naturą i nauczysz się osiągnąć własne cele zdrowotne, będziesz mógł zrezygnować z pomocy programów. Pamiętaj, że każdego dnia twoje ciało potrzebuje przynajmniej ośmiu szklanek wody. Odpowiednie nawodnienie pozwala na optymalne funkcjonowanie metabolizmu.

Pamiętaj:

- Ogranicz spożycie węglowodanów pochodzenia roślinnego (każdego dnia przyjmuj od 25 gramów do 55 gramów węglowodanów netto)
- Jedz umiarkowane porcje białek
- Zwiększ konsumpcję zdrowych tłuszczów.

2. Na jakiś czas zmniejsz spożycie węglowodanów

Niektórzy ludzie wykazują wyjątkową wrażliwość na węglowodany. Jeśli cierpisz na insulinooporność lub inne schorzenia o naturze zapalnej i chcesz osiągnąć stan ketozy, musisz ograniczyć spożycie węglowodanów netto do maksymalnego poziomu 25 gramów. Kiedy przyzwyczaisz się do spalania tłuszczów, możesz zacząć powoli zwiększać ilość spożywanych cukrów. Dzięki temu poznasz swoją indywidualną tolerancję na węglowodany.

3. Przestań jeść, gdy poczujesz się syty

Jadłospis ketotariański powinien składać się wyłącznie z pokarmów pełnowartościowych. Jedz po to, by zaspokoić głód. Nie bój się jedzenia – to ono napędza twoje ciało. Z drugiej strony nie należy konsumować nadmiernych ilości pokarmów. Jeśli masz tendencję do obżarstwa, może minąć trochę czasu, zanim uda ci się przejąć kontrolę nad własną dietą. Przeżywaj powoli i skup się wyłącznie na konsumpcji posiłku. Przestań jeść, gdy poczujesz się syty.

4. Zaczynj się ruszać

Uprawianie sportu w trakcie stosowania diety ketotariańskiej i/lub przerywanego postu zwiększa produkcję ketonów. Aby osiągnąć jak najwięcej korzyści, ćwicz rano, przed spożyciem śniadania. Zdaniem naukowców trening na czczo zwiększa poziom ketonów o wiele bardziej niż ćwiczenie po zjedzeniu posiłku⁵.

5. Spróbuj oleju kokosowego lub oleju MCT

Spożycie odrobiny oleju kokosowego lub oleju MCT (trójglicerydy średniołańcuchowe) pomaga osiągnąć stan odżywczej ketozy. Warto zauważyć, że w skład orzechów kokosowych wchodzi niewielka ilość olejów MCT, które są doskonałym źródłem dobrze przyswajalnych tłuszczów.

Konsumpcja oleju MCT jest doskonałym sposobem na zwiększenie stężenia ketonów⁶. Tego rodzaju lipidy potrafią niwelować efekty zwiększonego spożycia węglowodanów⁷. Olej kokosowy zawiera olej MCT zwany kwasem laurynowym, którego przyjmowanie utrwała stan ketozy⁸.

Pamiętaj, że przyjmowanie oleju kokosowego lub oleju MCT należy zacząć powoli. Spożywanie zbyt dużych porcji tych produktów może podrażniać żołądek i prowadzić do biegunki.

Nadziewana cukinia

DANIE WEGAŃSKIE • WEGETARIAŃSKIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut • CZAS PIECZENIA: 30 minut

PORCJE: 2

2 średniej wielkości cukinie	¼ szklanki miękkiego
3 łyżki oliwy z oliwek	wegańskiego sera
¼ szklanki siekanej cebuli	¼ szklanki zielonych lub
1 ząbek czosnku, rozgnieciony	czarnych oliwek bez pestek,
3 szklanki świeżego szpinaku	pokrojonych
Sól i świeżo zmielony czarny	1 łyżeczka świeżo posiekanej
pieprz	natki pietruszki

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Przekrój cukinię wzdłuż. Usuń i posiekaj miąższ, pozostawiając wydrążoną łódkę.
3. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Przesmaż miąższ cukinii, cebulę i czosnek. Powinno to zająć od 3 do 5 minut. Dodaj szpinak. Odczekaj 1 minutę. Dopraw warzywa solą i pieprzem. Zdejmij patelnię z ognia. Uzupełnij skład dania o ser. Przy pomocy łyżki przełóż masę do środka wydrążonych cukinii. Umieść warzywa w naczyniu żaroodpornym.
4. Piecz danie pod przykryciem przez 20 minut. Po odkryciu kontynuuj pieczenie przez kolejne 5-10 minut. Gotowe cukinie powinny być miękkie.
5. W międzyczasie w misce połącz ze sobą oliwki, natkę pietruszki i 1 łyżkę oliwy. Przełóż zawartość naczynia na upieczoną cukinię.

Białko: 6 g • Węglowodany netto: 8 g • Tłuszcz: 26 g



Satay z cukinii i grzybów

DANIE WEGAŃSKIE • WEGETARIAŃSKIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut • CZAS PIECZENIA: 15 minut

PORCJE: 2

½ żółtej dyni, pokrojonej na
kawałki
½ cukinii, pokrojonej na
kawałki
85 gramów grzybów shiitake,
obranych

SKŁADNIKI MARYNATY

2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka oleju sezamowego
1 łyżeczka świeżego soku
z cytryny
½ łyżeczki kuminu
½ łyżeczki kolendry w proszku
½ łyżeczki świeżo startego
imbiru
1 ząbek czosnku, rozgnieciony

SKŁADNIKI SOSU MIGDAŁOWEGO

¼ szklanki siekanej czerwonej
cebuli
2 łyżki pełnotłustego mleka
kokosowego
2 łyżki masła migdałowego
¼ łyżeczki ziaren kuminu
¼ łyżeczki ziaren kolendry
¼ łyżeczki morskiej soli
⅛ łyżeczki pieprzu cayenne
1 ząbek czosnku, rozgnieciony



1. Rozgrzej piekarnik i ustaw kratę 15 centymetrów od źródła ciepła. Przygotuj 2 szpikulce. Jeśli chcesz użyć pałeczek bambusowych, mocz je w wodzie przynajmniej 30 minut.
2. Na szpikulce nadziej kawałki dyni i grzyby. Umieść szaszłyki na kratce piekarnika.
3. Połącz ze sobą wszystkie składniki marynaty. Połową sosu polej dynię i grzyby. Piecz potrawę od 12 do 18 minut. Kilkakrotnie posmaruj danie pozostałą marynatą.
4. W międzyczasie w małym rondlu połącz ze sobą wszystkie składniki sosu migdałowego. Zagotuj płyn. Pamiętaj o mieszaniu. Powinno to zająć od 3 do 4 minut. Przelej sos do miski i podawaj wraz z szaszłykami.

Białko: 7 g • Węglowodany netto: 8 g • Tłuszcz: 30 g



Warzywne miski z kapustą i czipsami buraczanymi

DANIE WEGAŃSKIE • WEGETARIAŃSKIE • AIP

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut + 2 godziny kiszenia

PORCJE: 2

¼ szklanki startej marchwi	¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
¼ szklanki siekanej słodkiej cebuli	2 łyżki śmietany kokosowej
¾ łyżeczki gruboziarnistej soli	½ łyżeczki świeżo startego imbiru lub ¼ łyżeczki przyprawy w proszku
3 łyżki świeżego soku z cytryny	¼ średniego ogórka, pokrojonego w paski (około ¾ szklanki)
2 małe buraki, obrane	1 średnie awokado, przekrojone na pół, wypestkowane, obrane i pokrojone na kawałki
4 łyki oleju sezamowego lub oliwy z oliwek	
3 szklanki szatkowanej kapusty włoskiej lub bok choy	
2 ząbki czosnku, cienko pokrojone	

1. W małej misce połącz ze sobą marchew, cebulę i ⅛ łyżeczki soli. Dodaj sok z cytryny i dobrze wymieszaj warzywa. Dobrze przyciśnij zawartość naczynia. Przykryj miskę i odczekaj 2 godziny. Odsącz warzywa. Zachowaj 1 łyżkę soku.
2. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Pokrój buraki na cienkie plasterki przy pomocy ostrego noża lub specjalnej mandoliny (maksymalnie 3 mm grubości). W średniej misce połącz ze sobą plasterki buraka, łyżkę oleju i ⅛ łyżeczki soli. Rozłóż warstwę warzyw na przygotowanej blasze.
3. Buraki piecz od 14 do 17 minut do momentu nabrania chrupkości. Pozwól się im wystudzić.



4. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Podsmaż kapustę, czosnek, $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu. Od czasu do czasu zamieszaj warzywa. Po 6-8 minutach zdejmij patelnię z ognia.
5. W małej misce połącz ze sobą śmietanę kokosową, pozostały sok z cytryny, imbir, $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu. Przełóż kapustę do dwóch misek. Na wierzch połóż ukiszzoną marchew, czipsy z buraka, ogórka i awokado. Każdą porcję polej sosem kokosowym.

Białko: 6 g • Węglowodany netto: 17 g • Tłuszcz: 43 g





Polecamy:



Dr Will Cole jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych i opracowywanie programów leczenia pacjentów cierpiących na schorzenia tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne oraz problemy natury trawiennej i nerwowej.

Ketotarianizm to nowe spojrzenie na dietę ketogeniczną: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia łączy się z dietą opartą (głównie) na roślinach!

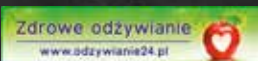
Dieta ketogeniczna bije rekordy popularności, niestety większość ketogenicznych planów żywieniowych obfitych jest w mięso i nabiał, które często pochodzą od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi, naszpikowanych hormonami i antybiotykami. Dr Will Cole przychodzi na ratunek wszystkim miłośnikom ketogenicznego stylu życia, przedstawiając zdrową alternatywę, którą jest ketotarianizm.

Ketotarianin zawiera ponad 70 przepisów, które są wegetariańskie, wegańskie lub pescatariańskie, oferując szeroki wachlarz pysznych i zdrowych dań, pozwalających na utratę wagi, odnowę zdrowia, przyływ energii i lepsze funkcjonowanie mózgu.

Odkryjesz tu fachowe wskazówki, triki i porady dotyczące przejścia na dietę ketotariańską, w tym zarządzania makroskładnikami, równoważenia elektrolitów i znalezienia idealnych proporcji węglowodanów. To połączenie diety roślinnej z ketogeniczną, nie tylko pozwoli ci wyeliminować stany zapalne, ale również osiągnąć szczytową sprawność fizyczną i umysłową.

Połączenie Keto i Vege – rewolucja w żywieniu

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-012-9



9 788382 720129