Cyklická ketogenní dieta

C.K.D

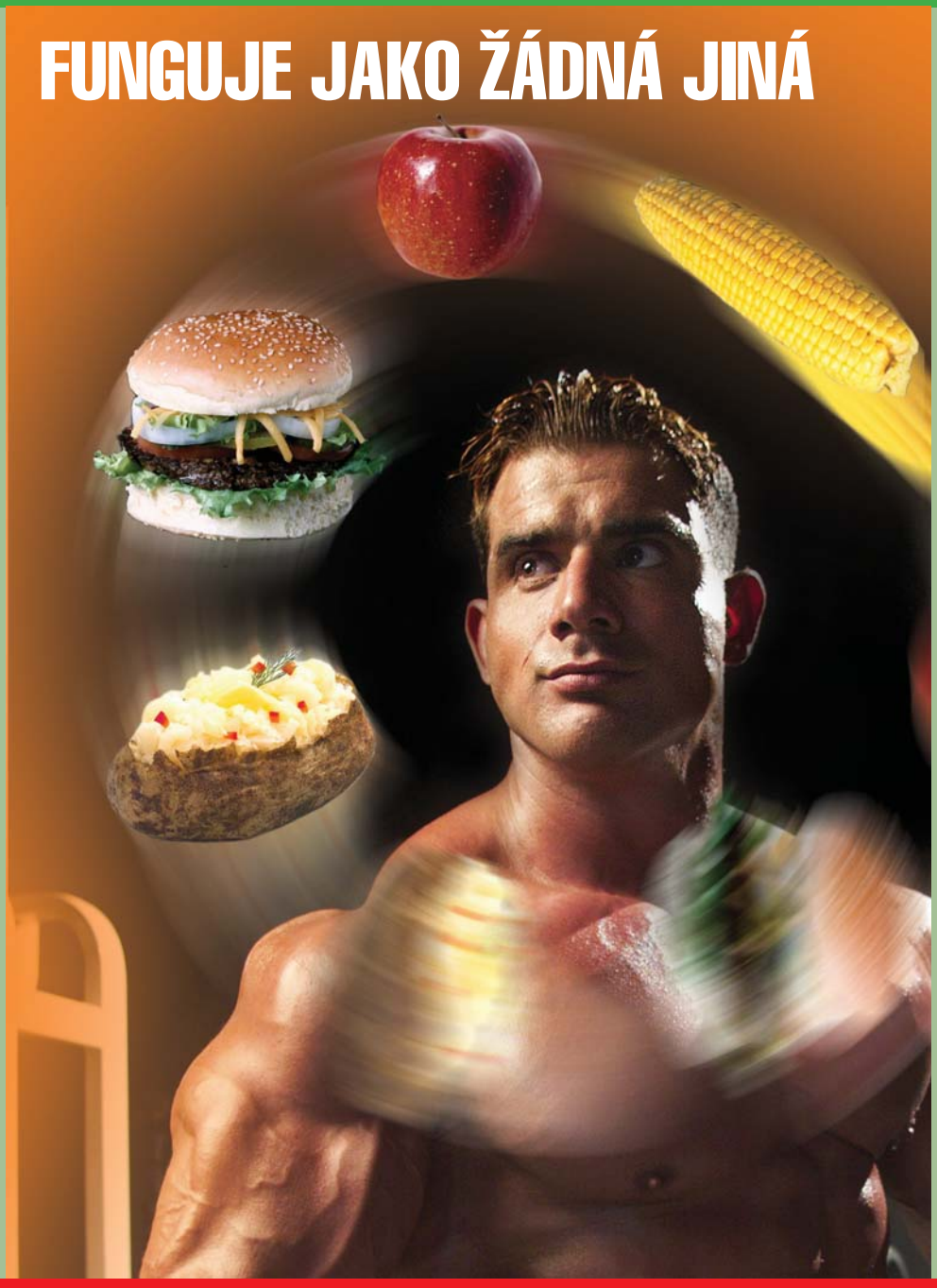
FUNGUJE JAKO ŽÁDNÁ JINÁ

Text: Alexander Klimeš, foto: archiv

V minulých vydáních IRONMANu jsme se setkávali u článků na téma neobvyklých tréninkových postupů. Dnes se však lehce vzdálíme a budeme se zabývat redukcí tělesného tuku. Každý, kdo se věnuje tomuto sportu, totiž prošel potřebou snížit obvod svého pasu, vyrýsovat a já nevím, co ještě. Někteří z nás si na počátku naivně mysleli, že když začnou cvičit, tak se hubnutí v pase a přes hýždě dostaví samo. Také jsem byl takový, také jsem prošel onou fází, kdy jsem očekával, že série sklapovaček po 30 - 50 opakováních mi přinesou vytoužené kostičky na břiše. Omyl. Dovolím si parafrázovat jednoho kolegu z nejmenovaného slovenského diskusního fóra: jestliže chci přibrat, jím více, jestliže chci hubnout, jím méně. Tečka.

Předpokládám, že jsem tímto úvodem naštval řadu čtenářů, takže se to teď pokusím napravit. Stále trvám na tvrzení, že shora uvedená „rovnice“ platí a nelze ji změnit. Co však ovlivnit (tréninkem a skladbou stravy) můžete, je to, jak a co přibírám, resp. jak a co hubnu. Tedy v našem případě, zda se redukce týká tělesného tuku, nebo svalové hmoty.

Existuje spousta postupů, jak docílit redukci tělesného tuku a zároveň ztratit co nejméně svalové hmoty. V principu se ovšem v bodybuildingu používají dva základní dietní systémy – sacharidové vlny a ketogenní diety. Sacharidové vlny spočívají v radikálním omezení příjmu tuků a cyklováním příjmu sacharidů, případně bílkovin, což má zabránit adaptaci organismu na snížený energetický příjem. Dopodrobna jste se o sacharidových vlnách mohli dočíst v minulém čísle. Já vám však dnes hodlám představit systém, který není ve zdejších krajích úplně znám a o němž panuje řada mýtů.



Cyklická ketogenní dieta (dále jen „CKD“) je podle mých zkušeností jeden z nejúčinnějších redukčních systémů používaných nejen v naturálním bodybuildingu, ale i v silových disciplínách. Jde o systém velmi tvrdý a náročný na disciplínu. Zároveň však není obtížné dodržovat jej v běžném životě. Zatímco při cyklování sacharidů musíte poměrně přesně počítat, měřit a vážit, což v konečném důsledku vede k nutnosti přípravy jídel na celý den, v CKD je víceméně možno se stravovat „v terénu“.

Na druhou stranu je třeba říci, že na rozdíl od sacharidových vln, které lze držet lehce, či tvrdě, CKD buďto držíte, nebo nedržíte. Nic mezi, jak si vysvětlíme dále, prostě neexistuje.

KOŘENY A VÝCHODISKA

Základ CKD spočívá v tzv. Atkinsově dietě. Původní systém doktora Atkinse spočíval v naprosto radiálním omezení sacharidů ve stravě. Obvyklá skladba relativně vyvážené stravy obsahuje 50 % sacharidů, 30 % bílkovin a 20 % tuků. Dietní zásah Dr. Atkinse se zakládá na totálním vyřazení sacharidů ze stravy. Po takovém zásahu dokáže organismus spotřebovávat zásoby sacharidů ve formě glykogenu ještě další 2 - 3 dny. Teprve poté se metabolismus přeorientuje na tuky jakožto na primární zdroje energie. Zdrojem energie přestává být glykogen, jsou jím ketony, které vznikají při spalování tuků. Tento tělesný (biochemický) stav se nazývá ketóza. Jakmile se do ní tělo dostane, je možno začít přijímat velmi malé množství sacharidů. Po překročení hranice cca 40 g na den však organismus opouští ketózu a vrací se k normálnímu metabolismu. Z tohoto faktu plyne výše uvedená poučka, dle které ketogenní dietu buďto držíte, nebo ne. Nic mezi tím neexistuje, buďto v ketóze jednoduše jste, nebo nejste.

Zdánlivou nezdravost popisovaného stravovacího systému vyvrací několik okolností. Jednak je skladbou jídelníčku člověka-lovce v ranných dobách jeho vývoje, jednak je skladbou stravy některých severských národů (Eskymáci a spol.). Jinými slovy, nejsou tuky jako tuky. Nicméně, výše uvedené, jak předpokládám, všichni víte.

Ketogenní dieta se do dnešního dne používá v medicíně k léčbě epileptických záchvatů. Byl prokázán pozitivní účinek ketózy na kontrolu epileptických záchvatů, kdy jejich průběh souvisí i s metabolismem sacharidů v těle nemocných jedinců.

Odmyslíme-li ale medicínské využití a výstřelky hollywoodských hvězd, líčících svou sexuální výkonnost po dosažení ketózy na stránkách všemožných bulvárních časopisů, pak dalším odvětvím, ve kterém našly principy ketogenní diety své uplatnění, je sportovní výživa. Původní koncept ketogenní diety nicméně nebral ohledy na potřeby silových sportů a kulturistiky. Ketóza totiž neumožňuje vykonávat dlouhodobě dostatečný silový trénink. Na druhou stranu bylo zjištěno, že po nástupu organismu do ketózy se tělo nejprve zbavuje nadbytečných tukových zásob. Kombinace těchto dvou faktorů pak vedla k sestavení cyklické ketogenní diety, nazývané Danielem Duchainem též BODY-OPUS, nebo Dr. Maurem DiPasqualem ANABOLICKÁ DIETA.

Základním pojetím CKD je tedy střídání fáze ketózy, která nás zbavuje po určitou dobu tělesného tuku, a fáze zvýšeného příjmu sacharidů, díky kterému můžeme vykonávat v potřebném množství trénink pro udržení svalové hmoty a síly. Jak dlouho mají trvat jednotlivé fáze, záleží na mnoha faktorech, jako jsou cíle diety, možnosti cvičence, anabolická odezva po doplnění sacharidů a další. Obvyklé doporučení, kterého se dále budu držet, je pět dní bezsacharidové fáze a dva dny doplňování sacharidů.

Zatímco dlouhodobá ketóza má po čase nepříznivý vliv na udržení svalové hmoty, díky zařazení dvou dnů sacharidové fáze dojde k doplnění svalového glykogenu. Správné by bylo říci, že po ketóze nastane jakási malá superkompenzace, kdy svaly natáhnou více glykogenu, než je obvyklý stav. Tato skutečnost pak umožňuje cvičenci vykonat jeden až dva mimořádně tvrdé tréninky, které se zařazují na prvé dva dny po skončení sacharidové fáze. Tyto tréninky poskytnou svalové hmotě dostatečný impuls pro udržení a případný růst. Pakliže by organismus setrvával v ketóze příliš dlouho, nebyl by cvičenec schopen silového tréninku s dostatečnou intenzitou.

Další, nikoliv zanedbatelnou výhodou dvou dnů sacharidové fáze, je mož-

nost dopřát si dva dny v týdnu relativně normální stravu v dostatečném množství. Ne každý má pevnou vůli držet zvolený dietní systém dostatečně dlouhou dobu. Znám spoustu jedinců, kteří občas zařazují do diety tzv. „prasečí den“, tedy den, kdy se pořádně najedí. Kromě důvodů čistě psychických má tento postup své opodstatnění i proto, že zabraňuje organismu v adaptaci na snížený příjem potravy. A teď si představte, že v CKD máte téměř dva takové dny. Mohu Vás ujistit, že jsou velkou psychickou vzpruhou.

BEZSACHARIDOVÁ FÁZE, NEBOLI „LOW CARB“

„Low carb“ fáze trvá zpravidla 5 dní. Osobně jsem se vždy držel varianty neděle až čtvrtek „low carb“, pátek a sobota sacharidová fáze. V tomto duchu je pojednán i tento článek. Záleží ale na každém jednotlivci, jaké má možnosti z hlediska stravování, cvičení atd.

Cílem „low carb“ fáze je dostat organismus do ketózy a v ní jej udržet. V tomto stavu jsou ketony, jakožto produkt látkové přeměny tuků, využívány jako zdroj energie pro všechny svaly, mozek i ostatní orgány. Zatímco při normálním metabolismu získává tělo energii z ketonů zcela okrajově, v ketóze, při snížení hladiny krevního cukru, jsou ketony zdrojem energie jediným.

Jak se lze dostat do ketózy? Hladověním, dlouhotrvající tělesnou námahou a snížením příjmu sacharidů. Hladovění není správná volba. Jednak hrozí místo ketózy ketoacidóza, což je stav podstatně ohrožující naše zdraví, jednak dochází k devastaci svalové hmoty. Další dva faktory – dlouhotrvající tělesnou námahu a snížení příjmu sacharidů - je možno kombinovat. Radikálním snížením příjmu sacharidů na teoretickou nulu a zařazením dvou těžkých tréninků ve dvou až třech po sobě následujících dnech totiž urychlíme nástup ketózy o 24 - 36 hodin. Prakticky to vypadá následovně:

Strava

Jak je napsáno výše, strava v „low carb“ dnech se snaží přiblížit teoretické nule sacharidů. Fakticky se vám to samozřejmě nepodaří, protože sacharidy jsou všude, nicméně jejich denní příjem by neměl překročit hranici 30 g. Pokud bychom se drželi přesného návodu, pak 100 kg cvičenec by měl sníst cca 2.700 kalorií, neboli 11.300 joulů. Z toho připadá cca 25 % na energii z proteinů a zbytek na energii z tuků. Je ale třeba říci jedno: nezáleží tolik na tom, zda přijmete přesně předepsaných 27 kalorií na 1 kg vaší tělesné hmotnosti. CKD, stejně jako každá jiná dieta, musí být energeticky deficitní, nemusíte však být exaktní při výpočtu, kolik toho můžete za den sníst. Co je však velmi důležité – je třeba zachovat energetický poměr mezi proteiny a tuky.

Teď si asi říkáte, že nemůže fungovat. Ale věřte, že tato dieta pracuje jako žádná jiná. A jaký že je typický jídelníček v „low carb“ dnech? Zde je pár příkladů - vejce, slanina, šunka, ryby, rybičky, tvrdé sýry, hermelíny, zelenina, maso bez přílohy a kvalitní klobásy. Z toho lze uvařit spoustu chutných jídel – vejce na slanině, vařená vejce, maso na milión způsobů, uzený losos, všechny ryby, sýrová polévka, vývary z masa a vnitřností (bez těstovinové zavářky samozřejmě). Mezi moje oblíbené lahůdky patřily mušle na česneku se sýrem a olivovým olejem, domácí majonéza a steak, tresčí játra, vývar z kachních žaludků s trochou polévkové zeleniny, krevety na oleji, domácí játrovka, zapečený balkánský sýr s rajčaty a další.

Mezi zakázané potraviny, kromě těch zcela zřejmých, jako jsou přílohy, patří různé omáčky, škrobové zálivky, kečupy, „dietní“ dresinky, luštěniny, kukuřice v zeleninových salátech a spousta dalších potravin (tabulky nutričních hodnot, kterými se můžete řídit, jsme uvedli v minulém čísle IRONMANu).

Pokud berete tuto dietu vážně, zajeďte si v klidu do supermarketu a studujte výživové hodnoty jednotlivých pochutin. Já jsem to tak také dělal. Orientačně jsem se u hlavních potravin vyhýbal sacharidům zcela, u doplňkových (majonézy, zálivky atd.) jsem si nekupoval potraviny s vyšším obsahem sacharidů než 5 %. Tip na zákusek v „low carb“ – jedna polévková lžíce smetany.

Důležitá poznámka. Jak poznáte, že jste v ketóze? Kupte si v nejbližší lékár-

ně indikační papírky na měření ketózy (Diaphan, Ketophan) a rázem uvidíte, jak je vaše dieta účinná.

Jestliže se do ketózy nemůžete dostat, postupujte v bodech podle následujícího pořadí:

1. Zkontrolujte skryté sacharidy. Spousta potravin má v sobě sacharidy, které vám brání dostat se do ketózy nebo vás z ketózy vynášejí. Dejte si pozor na mléčné výrobky, na dietní dresinky konzervované cukrem, na ořechy a příliš mnoho zeleniny.
2. Přidejte tuk. Asi nemusím psát, že je lepší použít zdravé tuky jako olivový olej, lněný olej, čistý MCT olej nebo rybí tuk.
3. Uberte proteiny. Ačkoliv se to zdá neuvěřitelné, nadbytek bílkovin v CKD škodí. V organismu se nastartuje proces zvaný glukoneogeneze, neboli v důsledku přeměna bílkovin na glykogen, což vás opět vyřazuje z ketózy.

Chcete-li nahlédnout do praktických možností jídelníčku, tréninkových deníků skutečných lidí a popisu jejich průchodů dietou den za dnem, všechny potřebné odkazy najdete na webové stránce www.ronnie.cz/?clanek=1817.

Trénink

Jak jsem již uvedl, těžký trénink se zařazuje do prvních dvou dní bezsacharidové fáze, během nichž máte ve svalech dostatečnou zásobu glykogenu. Tento glykogen je potřeba zužitkovat, aby vaše svaly dostaly podnět pro růst. Zároveň je úkolem prvých dvou tréninků vyčerpat jej pro nástup organismu do ketózy. Počet opakování se pohybuje v rozsahu 8 - 10. Pokud vám záleží na udržení síly, můžete svůj trénink přizpůsobit předřazením několika sérií základních cviků s nižším počtem opakování. Příkladem může být tento rozpis:

1. den	
Dřep	3 x 3
Bench-press	3 x 3
Mrtvý tah	3 x 3
Incline bench-press	4 x 8 - 10
Shyby nebo přítahy velké činky	4 x 8 - 10
Hacken dřep nebo leg-press	4 x 8 - 10
Zakopávání	4 x 8 - 10
Břicho	
2. den	
Tricepsový tlak	4 x 8 - 10
Klik na bradlech	4 x 8 - 10
Bicepsový zdvih EZ vestoje	4 x 8 - 10
Bicepsový zdvih jednoruček	4 x 8 - 10
Rozpažky na ramena vestoje	4 x 8 - 10
Rozpažky na ramena v předklonu	4 x 8 - 10
Lýtka na leg-pressu	4 x 8 - 10

Shora uvedený rozpis upřednostňuje velké partie a základní cviky. Příklad jiného pojetí předkládám zde:

1. den	
Dřep	4 x 8 - 10
Mrtvý tah	4 x 8 - 10
Předkopávání	4 x 8 - 10
Zakopávání	4 x 8 - 10
Výpony lýtek	4 x 10 - 12
Břicho	
2. den	
Bench-press na rovné lavičce	4 x 8 - 10
Tlak jednoruček na šikmé lavičce	2 x 8 - 10
Shyby na široko (kladka)	4 x 8 - 10
Přítahy v předklonu	2 x 8 - 10
Francouzský tlak	3 x 8 - 10
Bicepsový zdvih	3 x 8 - 10
Tlak jednoruček vsedě	3 x 8 - 10

Jestliže jste odcvičili správný trénink a přijímali správnou stravu, měli byste být nejpozději večer po druhém tréninku v ketóze (zjistíte indikačním papírkem). Máte-li problém se do ketózy dostat nebo se v ní udržet, můžete přidat aerobní činnost. Intenzita aerobní zátěže by však měla být spíše mírná, aby nedocházelo k devastaci svalové hmoty. Jednoduchá poučka říká – volte takovou intenzitu, abyste byli schopni pronést kdykoliv v průběhu aerobního cvičení souvislou větu.

Poslední den před sacharidovou fází je třeba maximálně dokončit vyprázdnění glykogenu a připravit tak organismus na jeho zvýšené ukládání. Přichází tak na řadu další trénink (třetí a poslední v daném týdnu). Chvíli před ním zkonzumujte cca 50 g sacharidů, nejlépe jednoduchých (džus, ovoce), čímž se dostanete zpět na metabolismus sacharidů. V tomto stavu je třeba vykonat trénink přizpůsobený na dovyčerpání glykogenu. Osvědčenou metodou je kruhový trénink, dvě až tři série s velmi lehkou zátěží a vysokým počtem opakování. Po tomto tréninku je váš organismus připraven přeměnit přijaté sacharidy na glykogen ve větším množství než obvykle. Proto následuje ihned sacharidová fáze.

SACHARIDOVÁ FÁZE, NEBOLI „CARB UP“, NEBOLI „NACUKROVÁNÍ“

Jak jsem již psal jinde, ke kvalitnímu silovému tréninku a vůbec ke všem anaerobním aktivitám potřebuje tělo pořádnou porci sacharidů. Je sice možno udržovat organismus dlouhodobě v ketóze, ale je obtížné v ní dlouhodobě vykonávat silový trénink. Vaše síla po 4 - 5 dnech ketózy klesne, což vám znemožňuje tvrdě trénovat. Všichni však víme, že pro udržení svalové hmoty v jakékoliv dietě je zapotřebí cvičit s těžkými vahami a maximální intenzitou. V tomto článku nehodlám vyvracet oblíbený mýtus, že do diety je třeba zvednout počet opakování na 15 - 20. Kdo si to stále myslí, ať si pustí Michala Davida a jde shánět céčka a plesnivé džíny, protože jedině tak jeho názory časově zapadnou. A prosím, neplést sem páteční kruhový trénink v CKD, jehož specifickou

úlohou je vyčerpání glykogenu, nikoliv udržení svalové hmoty.

Nevýhody ketózy se proto odstraňují cyklováním. Zjednodušeně řečeno, během dvou dní „carb up“ se můžete nacpat sacharidy až k prasknutí. Vaše vyhladovělé tělo je uloží jako glykogen. Po dvou dnech se vrátíte k bezsacharidové stravě a tvrdým tréninkem se opět dostanete do ketózy.

A nyní prakticky: je důležité dostat do sebe sacharidy co nejrychleji po posledním (kruhovém) tréninku. Dejte si jeden gainer před odchodem do sprchy a druhý po sprše. První den můžete zpočátku jíst jednoduché sacharidy, třeba i s vysokým glykemickým indexem, tedy piškoty, ovoce, zmrzlinové sorbety. Poté přibrzděte a své zásoby doplňte komplexními sacharidy. Během „carb up“ se, pokud možno, vyhýbejte tuku.

V průběhu „carb up“ nemá smysl se pokoušet o trénink. Nával sacharidů vás spolehlivě uspí a trénink by se obvyklé intenzitě blížil jen stěží. Soustřeďte se na příjem sacharidů, těžký trénink přijde v „low carb“ fázi. Je pravidlem, že po první „carb up“ je těžší dostat se opět do ketózy, protože v organismu se

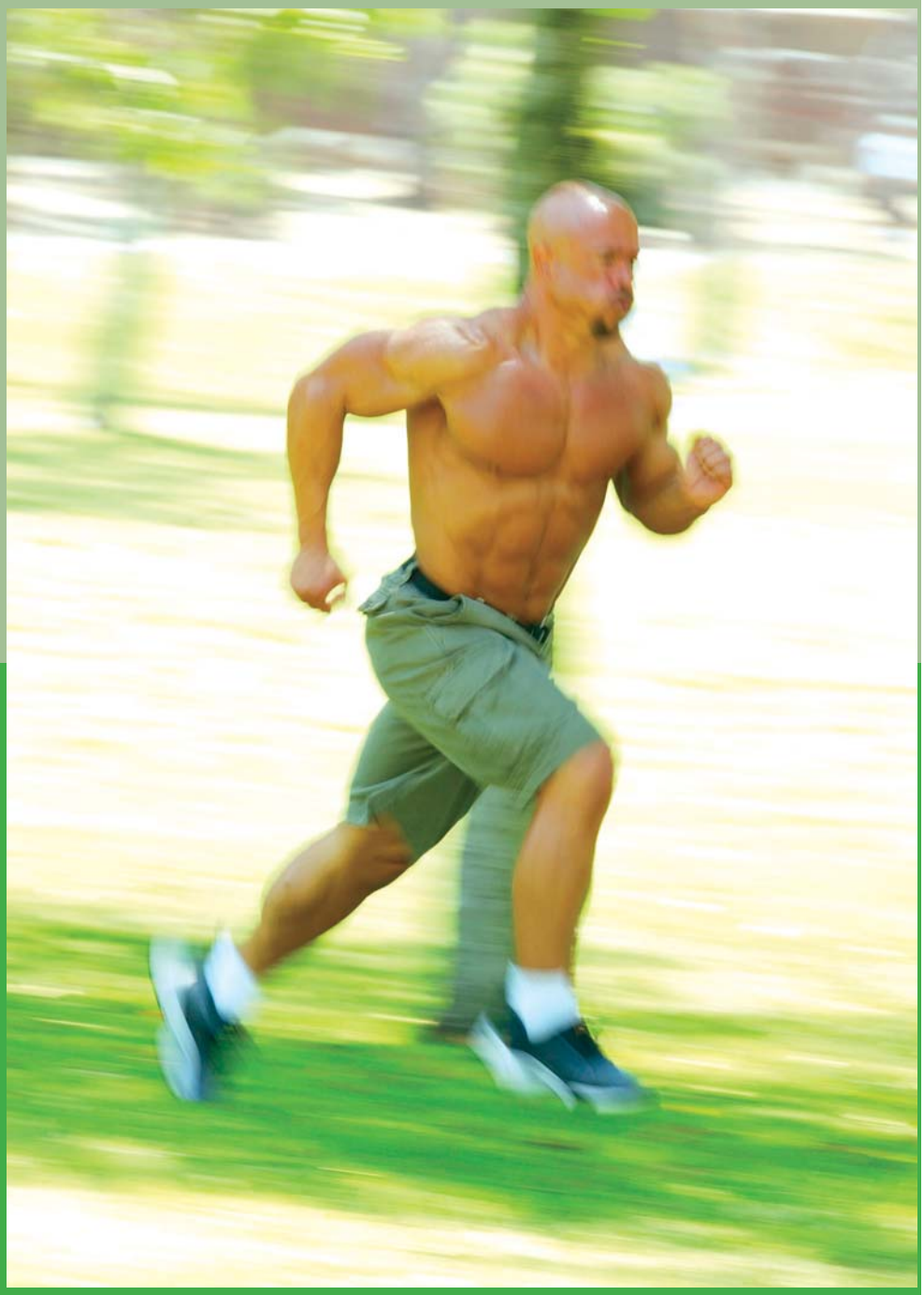
uloží více glykogenu, než je obvyklé. Není také žádnou výjimkou, že během víkendu naberete až 2 kg. Sacharidy na sebe totiž ve svalech váží spoustu vody.

SUPLEMENTACE

Jednou z výhod CKD je její nízká náročnost na suplementaci. V průběhu „low carb" je vhodné užívat pouze multivitamínový preparát, případně doplňovat minerály. Ale to je asi tak vše. Suplementace proteiny nemá smysl. Jednak přebytek proteinu vyvolává nežádoucí glukoneogenezi, jednak mnoho proteinových suplementů obsahuje i sacharidy, byť v malém množství. V průběhu „low carb" je možno suplementovat čistý MCT olej, pokud jej seženete. Stejnou roli vám však splní jakýkoliv „zdravý" tuk, jako je olivový, lněný slunečnicový olej či tuk rybí.

Velmi individuální otázkou je využití různých spalovačů na bázi kofeinu a ma-huang. Tyto přípravky totiž částečně u některých jedinců snižují ketózu. Moje vlastní zkušenost je, že co jsem navíc získal díky těmto suplementům, to jsem ztratil kvůli snížení stupně ketózy. Ale znám spousty jedinců, kteří si bez spalovačů neumí CKD představit. Já osobně jsem vystačil s kávou.

V „carb up" si můžeme pomoci gainerem, případně i kreatinem. V „low carb" fázi nemají tyto suplementy rovněž žádné opodstatnění.



PRAKTICKÉ VÝSLEDKY

Následující řádky jsou věnovány výsledkům lidí, kteří své zkušenosti s CKD popisují na webovém fóru Ronnie's World (http://forum.ronnie.cz):

Sauron
1. cyklus (4 týdny, zima 2005)
pokles obvodu pasu z 98 na 91 cm

2. cyklus (4 týdny, jaro 2005)
pokles obvodu pasu z 92,5 na 86 cm
(to vše při zachování silových výkonů)

Ondřej
Cyklus 5 týdnů (jaro 2005)
pokles váhy z 89 na 84 kg (doplněné zvýšením osobního rekordu v mrtvém tahu)

NÁVRAT K NORMÁLNÍ STRAVĚ

Pár poznámek na závěr: hodláte-li ukončit CKD, přibrzděte během následujících 14 dní přísun sacharidů. Zakončete dietu standardní sacharidovou fází, ale od pondělka stáhněte sacharidy a udělejte si ve svém jídelníčku dvě lehké sacharidové vlny. Příklad:

- pondělí a úterý - sacharidy pouze ráno
- středa až pátek - ráno i v poledne
- sobota a neděle - normální strava

Opakujte tento postup dva týdny, pomůžete tak svému tělu adaptovat se znovu na normální metabolismus sacharidů a vyhnete se jo-jo efektu. ▣

Při přípravě článku bylo použito: www.c-k-d.com, www.biomag.sk