CYKLICKÁ KETOGENNÍ DIETA

CKD

JÍDELNÍČEK
TIPY & TRIKY

V minulém čísle IRONMANu jste mohli shlédnout rozsáhlý článek s podrobným popisem cyklické ketogenní diety (CKD). Vzhledem k výraznému ohlasu článku jsme se rozhodli vytvořit krátké pokračování se zaměřením především na praktickou stránku věci, tedy na ukázku jídelníčku a krátké tipy na navození či udržení ketózy. Na úvod však lehké zopakování.

Text: Jiří Zimula, foto: archiv

Cyklická ketogenní dieta patří mezi jedny z nejúčinnějších redukčních diet. Skládá se ze dvou částí – bezsacharidové („low carb“) a sacharidové („carb up“).

Bezsacharidová část trvá obvykle 5 dní, skladba energie přijímané ze stravy by měla být v poměru 70 % z tuků, 25 % z bílkovin a pouhých 5 % ze sacharidů. V této části jsou primárním zdrojem energie v těle triacylglyceroly a ketony. Obecným (a velmi nepřesným) vzorcem pro „low carb” část je příjem 27 kcal na 1 kg tělesné hmotnosti.

Sacharidová část je kratší, trvá většinou pouhé dva dny. Příjem energie pochází v drtivé většině ze sacharidů (až 80 %), zbytek připadá na bílkoviny a tuky (nejčastěji skryté). Energetický příjem je v této části výrazně vyšší než v předešlé.

Tipy a triky na navození (udržení) ketózy

kr té sac ari

V „low carb“ části dávejte pozor na skryté sacharidy! Pečlivě pročítejte etikety na potravinách, pátrejte po údajích neetiketovaných potravin. Počítejte se sacharidy v proteinových koktejlech a ochucovadlech. Ne každý například ví, že velká většina párků obsahuje významné procento sacharidů! Totéž ostatně neplatí pouze pro párky, ale i pro uzeniny jako takové.

e ké m ožství í kovi

Bílkoviny se dokáží v lidském těle metabolizovat na cukernou složku, takže při jejich nadbytku (tzn., je-li jejich energetický podíl nad 25 %) se bude zvyšovat glukoneogeneze, což sabotuje ketogenní stav.

tres

Při stresu se vyplavují příslušné poplachové hormony, které podporují glukoneogenezi. Co s tím? V období diety se vyhýbejte stresovým situacím, jak jen to bude možné! Pomůže to nejen vašemu srdci, ale i obvodu pasu.

o ei

Zapomeňte na kávu, Coca-Colu a jakékoliv nápoje obsahující kofein! Podporuje totiž glukoneogenezi a spolehlivě dokáže vytrhnout z ketózy.

ko o

Neplatí to vždy, ovšem velká většina lidí má po příjmu alkoholu problém s udržením ketózy. Alkohol tedy do CKD nepatří!

e e

Pro dodržení optimální skladby nutrientů je možno použít kvalitní olejové suplementy. Vhodný je např. MCT olej (mastné kyseliny se středním řetězcem), lněný olej, olivový olej či rybí tuk. Nutno dodat, že užívání čistých olejů může být doprovázeno zažívacími potížemi, nejste-li na ně zvyklí. Dávky tedy zvyšujte pomalu a s ohledem na reakce vašeho těla!

Příklad jídelníčku

Nikdy nezapomínejte, že vaše strava musí být stále deficitní. Uveďme si modelový příklad. Muž vážící 80 kg, průměrné sportovní postavy, jehož bazální metabolismus (energie nutná k udržení životních funkcí po dobu 24 hodin) je stanoven na 2000 kcal na den. Připočítáme-li jeho energetický výdej přes den (600 kcal), vyjde nám 2600 kcal. Při příjmu tohoto

„low carb" (2300 kcal / den)

Snídaně
vaječná omeleta ze 4 vajec, slanina (50 g)
33 g bílkovin / 3 g sacharidů / 44 g tuků — 560 kcal

Svačina
karbanátek z mletého masa (150 g, hovězí + vepřové) + tuk na smažení
17 g bílkovin / 0 g sacharidů / 40 g tuků — 440 kcal

Oběd
klobása tučnější (200 g)
35 g bílkovin / 4 g sacharidů / 54 g tuků — 620 kcal

Svačina
balkánský sýr (200 g)
22 g bílkovin / 2 g sacharidů / 40 g tuků — 470 kcal

Svačina
okurek (200 g)
0 g bílkovin / 8 g sacharidů / 0 g tuků — 26 kcal

Večeře
lněný olej (20 g)
0 g bílkovin / 0 g sacharidů / 20 g tuků — 180 kcal

Celkem za den:
107 g bílkovin / 20 g sacharidů / 198 g tuků — 2296 kcal

„carb up" (3000 kcal / den)

Snídaně
cornflakes (200 g), marmeláda (10 g), mléko (1 dl)
17 g bílkovin / 182 g sacharidů / 4 g tuků — 790 kcal

Svačina
polomáčené sušenky (50g)
3 g bílkovin / 33 g sacharidů / 10 g tuků — 232 kcal

Oběd
rýžový nákyp (v uvařeném stavu 400 g) + ovoce 1 ks
13 g bílkovin / 120 g sacharidů / 13 g tuků — 650 kcal

Svačina
grahamový rohlík 2 ks (120 g), kuřecí šunka (50 g) + jablko
22 g bílkovin / 90 g sacharidů / 8 g tuků — 495 kcal

Večeře
špagety (200 g před uvařením), kečup + uzenina (30 g), eidam 30 % (30 g), rajče 2 ks
32 g bílkovin / 160 g sacharidů / 20 g tuků — 980 kcal

Celkem za den:
87 g bílkovin / 585 g sacharidů / 55 g tuků — 3140 kcal

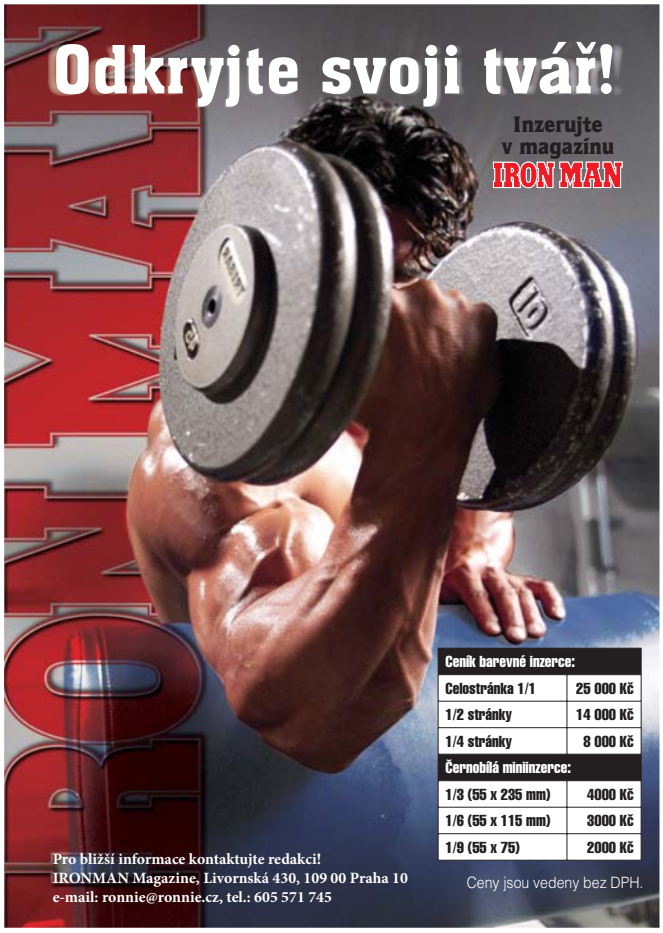
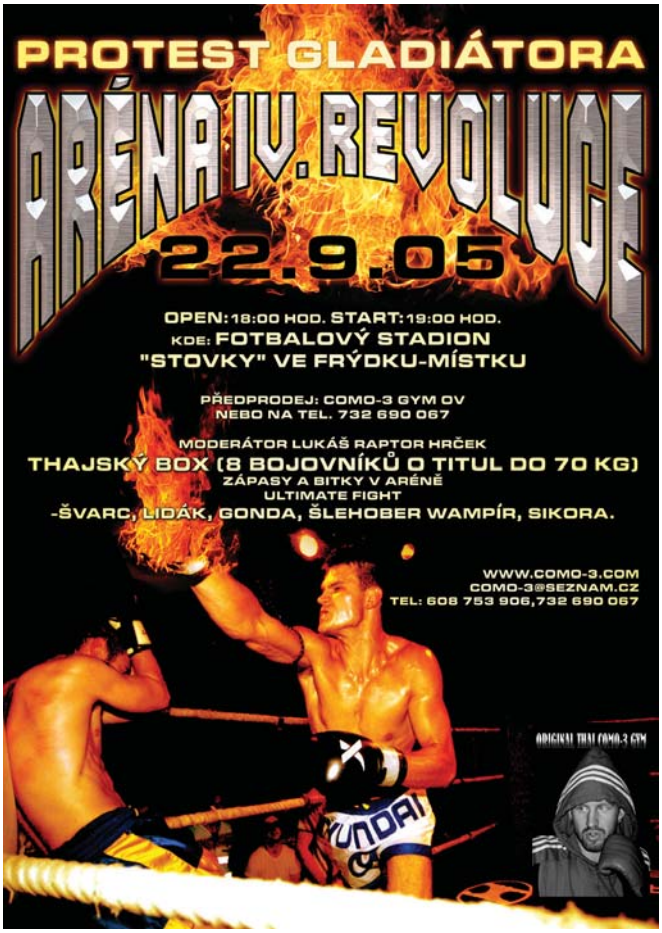
objemu energie dotyčný nehubne, ani netloustne. První týden diety (vlastně jenom 5 dní) tedy můžeme ubrat 300 kcal - každý „low carb" den přijme 2300 kcal. Pokud další týden při zvolené hodnotě nehubne, opět ubereme přijatou energii. Naopak, jde-li váha v rozumných mezích dolů, není důvod dělat v jídelníčku změny.

Tabulky vlevo ukazují příklad jídelníčku pro zmíněného 80 kg muže.

Jaké problémy můžete při této dietě očekávat? V úvodu především nezvyk na skladbu jídelníčku, ovšem během týdne by si tělo mělo zvyknout. Důležité upozornění: lidé s poruchou funkce žlučníku mají tento typ diety naprosto zakázán, nemocným a léky užívajícím lidem doporučuji nejprve konzultaci s ošetřujícím lékařem.

Výše uvedený jídelníček je pouhým příkladem, každý by si měl vypočítat svůj energetický příjem a výdej. Potřebné tabulky nutričních hodnot najdete jednak ve druhém čísle magazínu IRONMAN, jednak na internetu *).

Co dodat? Cyklická ketogenní dieta se možná zdá na první pohled poněkud šílená, jenže má jeden obrovský klad: funguje! Spojíte-li informace z tohoto článku a z minulého IRONMANu, máte vše, co k jejímu absolvování potřebujete. A přesně tyto informace mohou stát vaše tělo pěkných pár kilo přebytečné tukové hmoty. A to přece chcete, ne?

*) http://www.ronnie.cz/?clanek=1480

INZERCE