Tahák loukarbisty - příručka nízkosacharidového životního stylu

Verze 1.1 ze dne 9. prosince 2018
Pro skupinu LOWCARB CZ/SK vytvořil Honza Vyjídák, CEO Neslazeno.cz

Vítejte ve skupině LOWCARB CZ/SK, určené všem, kdo se zajímají o nízkosacharidovou stravu. Rádi bychom vám přiblížili náš pohled a nabídli několik tipů a triků. Pokud cokoliv zůstane nejasné, kdykoliv se na nás obraťte. Poděkování: Jitka Klusáčková, Monika Fialová, Michal Arnošt, Jana Dell-Plotnárková, Bibi Volková.

Stručný obsah

1. Co je a co není nízkosacharidová strava
2. K čemu vlastně je?
3. Hlavní modely nízkosacharidové stravy
4. Jiný cíl, jiná cesta
5. Pro koho nízkosacharidová strava není
6. Adaptační období
7. Sůl nad zlato
8. Půsty a frekvence jezení
9. Co když dojde ke zhoršení krevního cholesterolu?
10. Užitečné diagramy
11. Doporučené zdroje

STRUČNÉ SHRNUTÍ

1. **Dobře sestavená nízkosacharidová strava zahrnuje jen základní a minimálně (domácky) zpracované potraviny, dle možností sezónní, lokální a ze šetrných zdrojů. Může být sestavena i jako košer, halal, vegetariánská, veganská, či bez lepku, bez laktózy, či jakkoliv jinak přizpůsobena individuálním potřebám.**

2. **Žádné ketopytlíky, proteinové prášky ani suplementy nejsou nutné.**

3. **Ve srovnání s běžně doporučovanou vyváženou stravou zahrnuje lowcarb nižší příjem sacharidů, vyšší příjem tuků a stejný příjem bílkovin.**

4. **Pokud strava vyhovuje a není dána kontraindikace, může se hodit dětem i dospělým, mužům i ženám, těhotným i důchodcům, sportovcům i neaktivním.**

5. **Tukový zákon redukce tukových zásob: Čím více tuků na talíři, tím méně z tukových zásob. Žádné tukové bomby, nebát se kvalitních potravin obsahujících bílkoviny.**

6. **Do Říma vede více cest – lowcarb není univerzálně nejlepší pro všechny vesmířany. Základní potraviny jako jablko nebo brambora nejsou jedovaté, jen se jich na lowcarb konzumuje podstatně méně, než jsou lidé zvyklí.**

7. **Pro jednodušší začátek postačí přehled dovolených/zakázaných potravin, pro lépe zorientované se může dobře hodit osobní sacharidový strop.**

8. **Nehonit ketolátky, soustředit se na kvalitní stravu a výsledky.**

9. **Všechno chce čas, že starého psa nenaučíš novým kouskům, je historický omyl.**

10. **Važte si svých svalů. Věnujte jim čas.**

1) CO JE A CO NENÍ NÍZKOSACHARIDOVÁ STRAVA

Možná jste to četli v novinách, slyšeli v televizi nebo rádiu, nebo dokonce v ordinaci lékaře. Módní dieta, ketonová dieta, vysokoproteinová dieta, bezsacharidová dieta. Až to uslyšíte příště, zřejmě bez zaváhání odhalíte, že jde o nedorozumění.

Nízkosacharidová strava, anglicky označovaná low carbohydrate high fat (LCHF, nízkosacharidová vysokotuková), především není dieta ve smyslu, jak tomuto slovu rozumí většina české i odborné veřejnosti, tedy přechodné omezení běžného stravování za konkrétním účelem, typicky redukcí hmotnosti. Obvykle je taková nepochopená dieta následovaná rychlým návratem k předchozímu stravování, a obávanému, nicméně předvídatelnému, přibírání na váze (a tuku v těle).

Nízkosacharidová (lowcarb, loukarb) strava je méně známý způsob stravování, typ stravy, někdy také pojímaný šířeji jako životní styl založený na důsledném nedodržování oficiálních "nízkotučných" výživových doporučení propagované vládami i odbornými společnostmi po celém světě. Může být sestavena i vegetariánsky, halal nebo košer, bez lepku, bez laktózy či jinak přizpůsobena kulturním zvyklostem a chuťovým preferencím.

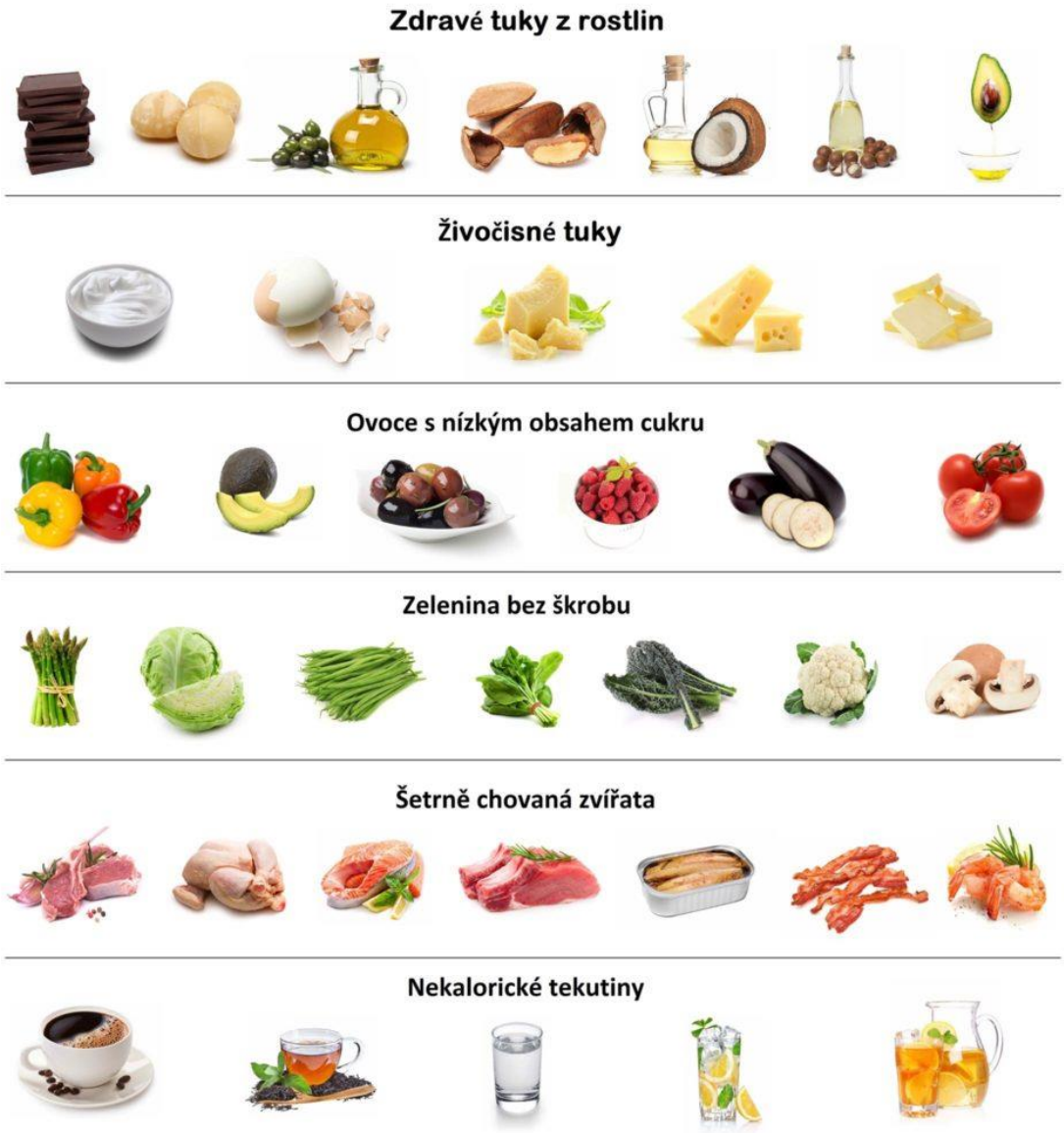
Prakticky to vypadá tak, že se k masu, rybám, vajíčkům a mléčným výrobkům jí podstatně méně klasických příloh jako je běžné pečivo, těstoviny, brambory, rýže, a obvykle podstatně více čerstvé bezškrobové zeleniny (čerstvé saláty, listová a další zelenina rostoucí nad zemí), než je zvykem. Dále nízkosacharidová strava většinou zahrnuje nesolené/nepražené ořechy, semínka, z ovoce hlavně bobule jako je rybíz, maliny, borůvky, ostružiny, angrešt, dále olivy a také rajčata či lilek (někdy kulinářsky řazené mezi zeleninu, ale to není vůbec podstatné).

Nízkosacharidová strava se také nebojí zdravých tuků jako je máslo, sádlo či panenské oleje jako olivový či kokosový – přírodní tuky, včetně těch z masa, ryb, vajíček, mléčných výrobků, ořechů a semínek, na této stravě představují hlavní zdroj energie, rafinované rostlinné oleje (slunečnicový, kukuřičný, sójový, řepkový apod.) se naopak nedoporučují vůbec.

Pozor také na specifickou situaci při snaze snížit nadměrné tukové zásoby, tam může nadměrná konzumace čistých olejů účinně zabránit dosažení výsledků (viz část 4).

Množství bílkovin se nijak výrazně neliší od běžné stravy.

Obrázek 1.1 - Příklady základních potravin typických pro LCHF (se souhlasem Teda Naimana)



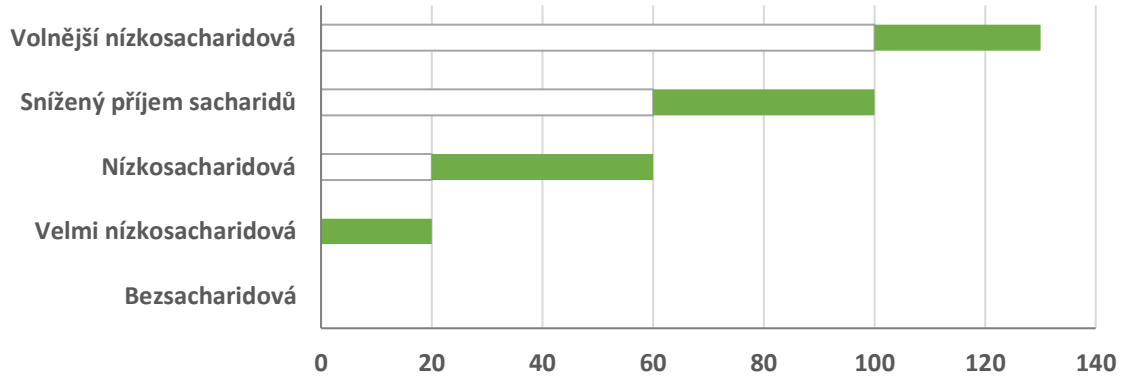
(Upozornění – s botanickým a kulinářským zařazením jednotlivých potravin si opravdu netřeba lámat hlavu)

Dobře sestavená nízkosacharidová strava obvykle zcela vyřazuje nebo výrazně omezuje veškeré tzv. ultra-zpracované potravinářské produkty (UZPP). Od cukru, mouky a rafinovaných rostlinných olejů až po veškeré potravinářské výrobky, které je obsahují. Zjednodušeně téměř všechno, co si doma nemůžete uvařit/připravit sami a pochází z továrny/supermarketu. Slazené nápoje, "ovocné" džusy, jogurtová mléka, "zdravé" cereálie, dětské přesnídávky, umělá kojenecká mléka, sušenky, tyčinky, sladkosti, rohlíky, chleba - to vše dnes bohužel splňuje všechna kritéria UZPP a do dobře sestavené stravy nepatří.

Nízkosacharidová strava má několik různých variant, bohužel neexistují exaktní definice, tak přinášíme ty nejčastěji citované:

1. bezsacharidová strava (denní příjem sacharidů asi 0 gramů), typicky ve formě živočišné/carnivore stravy, bez rostlinných potravin
2. velmi nízkosacharidová strava (do 20 gramů denně)
3. nízkosacharidová strava (21 – 60 gramů denně)
4. strava se sníženým příjmem sacharidů (61 – 100 gramů denně)
5. volnější nízkosacharidová strava (101 – 130 gramů denně)

Obrázek 1.2 – Typy nízkosacharidové stravy dle denního příjmu sacharidů v gramech



Obvykle příjem sacharidů do 60 gramů denně (zahrnuje varianty 1, 2 a 3 uvedené výše) vede k mírnému fyziologickému zvýšení krevních hladin tvz. ketolátek, proto se taková strava označuje také jako "ketogenní". Zcela specifické postavení má tzv. ketogenní dieta využívaná v epilepsii, a také paleolitická ketogenní strava využívaná u autoimunitních onemocnění. K nízkosacharidové stravě se řadí i některé varianty Paleo, a relativně nízký příjem sacharidů je typický i pro GAPS. Typů stravy je tolik, že není v našich silách podat vyčerpávající přehled.

Nízkosacharidová strava v našem pojetí naopak nezahrnuje proteinové ani "keto" nápoje, v prášku ani v pytlíku. Některé speciální výrobky s důkladně zvoleným složením, kombinované s účinnou edukací ke zdravému stravování, mohou některým lidem pomoci k remisi cukrovky 2. typu i účinnému snížení hmotnosti. Jde ale o velmi úzkou skupinu klinicky ověřených nápojů, nikoliv o běžně dostupné výrobky. Před běžnými "proteinovými" a "keto" nápoji důrazně varujeme.

2) K ČEMU VLASTNĚ JE?

Zásadní informace - nízkosacharidová strava opravdu není jen na “hubnutí”. Naopak, může mít příznivý vliv u celé škály zdravotních problémů a onemocnění, a to jak u dospělých tak i u dětí:

1. častý pocit hladu
2. nadváha a obezita
3. cukrovka 1. i 2 typu, těhotenská cukrovka
4. prediabetes a inzulínová rezistence/metabolický syndrom
5. kardiovaskulární onemocnění
6. vysoký krevní tlak
7. nespecifické střevní záněty
8. některá alergická a autoimunitní onemocnění
9. akné
10. další onemocnění.

Jednou z největších výhod nízkosacharidové stravy je výrazné utlumení pocitu hladu, což může přijít vhod hlavně – ale nejen – při snaze zbavit se nadbytečných tukových zásob.

Nízkosacharidová strava však samozřejmě není „jedinou správnou“ stravou pro všechny ani pro všechna onemocnění – je to jen jedna z možností podle pravidla „více cest vede do Říma“.

3) HLAVNÍ MODELY NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVY

Existují dva základní modely, a oba přinášejí výhody i úskalí:

Model A - Povolené/zakázané potraviny

Tento model vychází ze stručných přehledů potravin, které jsou doporučeny anebo zapovězeny, někdy se využívá “semaforových světel” k označení skupin potravin podle míry konzumace: zelená - bez omezení, oranžová - omezeně, červená - vůbec.

Tento model je velmi jednoduchý, přehledný a snadno se podle něj zorientuje i začátečník. Nabízí současně komfort pro všechny, kdo vědí, že snadno sklouzávají k nekontrolované konzumaci jídla a návykovému chování. Potenciálně rizikové položky jsou zkrátka jednou a provždy vyloučeny. Žádné kompromisy.

Příklad jednoho z přehledů povolených/zakázaných potravin najdete na Obrázku 10.4.

Model B - Osobní sacharidový strop/limit

Tento model reflektuje skutečnost, že každému může vyhovovat (někdy se hovoří o toleranci) jiný příjem sacharidů na den. Pokud člověk například zjistí, že mu skvěle vyhovuje 72 gramů denně (klasická Lutzova dieta), tak si do své stravy poskládá potraviny tak, aby jeho celkový příjem nepřesáhl tento limit. A jestli si do stravy vedle jogurtu a ořechů (také obsahují sacharidy) zařadí třeba jablko, které by bylo podle Modelu A zakázané, nebo dokonce kousek chleba (sic!), případně si dá šálek čaje s cukrem nebo medem - je v kontextu takto nízkého příjmu sacharidů vedlejší.

Tento model je podstatně flexibilnější, ale nevýhodou může být nutnost dobře se orientovat ve složení jednotlivých potravin (sacharidy, tuky, bílkoviny) a přesně odhadnout množství sacharidů v jednotlivých pokrmech v průběhu dne. Navíc tento model nemusí být vůbec vhodný pro ty, kterým lépe vyhovuje se například cukru či pečivu úplně vyhnout.

Volba je na každém z vás. Neexistuje univerzálně nejlepší řešení pro všechny, do Říma vede více cest.

4) JINÝ CÍL, JINÁ CESTA

Před přechodem na nízkosacharidovou stravu je důležité zamyslet se nad konkrétními důvody a cíli. Ačkoliv mnoho lidí volí nízkosacharidovou stravu jako nástroj k hubnutí, jiní chtějí naopak svou hmotnost udržet, nebo dokonce přibrat (obvykle svaly, ne tuk).

Nízkosacharidová strava přispívá ke zvýšení pocitu sytosti a omezení hladu (díky několika různým mechanismům), což vede ke spontánnímu snížení kalorického příjmu, což je relevantní pro všechny, kdo se snaží snížit hmotnost (na tomto místě je vhodné si připomenout, že nízkosacharidová strava není žádná černá ani jiná magie). V některých případech to není žádná legrace - lidé doslova zapomínají na jídlo a jejich hmotnost se nečekaně rychle snižuje a snižuje.

Ačkoliv pro velkou většinu lidí samotný přechod na nízkosacharidovou stravu povede k nesnesitelně lehkému dosažení optimální hmotnosti, pro některé to zdaleka nemusí být procházka růžovým sadem. Někdy může jít o nesprávné pochopení principů a setrvačnost při používání kalorických tabulek (“dohánění tuků”, “tukové bomby”, "strach z bílkovin"), v jiných případech dojde po úvodním úspěchu k “zaseknutí” hubnutí kvůli tomu, že s ubývající hmotností se snižují energetické nároky organismu - nelze tedy očekávat, že se podaří dál hubnout bez úpravy stravy.

Pokud tedy někdo ani po delší době, obvekle dva až tři měsíce, na nízkosacharidové stravě nevidí žádný posun směrem k očekávaným výsledkům, je třeba si uvědomit, že i při nízkém příjmu sacharidů a dostatečném příjmu bílkovin platí dle následujícího „tukového zákona“:

"**Čím více tuků na talíři, tím méně z tukových zásob."**

Pro vysvětlení se dobře hodí analogie nádrže v autě. Představme si, že je plná - 60 litrů, a že auto chceme vrátit jen s rezervou (5 litrů). Pokud tedy chceme nádrž vyčerpat, stačí ujet dostatečnou vzdálenost - a spotřebovat 55 litrů. Zastavovat se na pumpě a neustále tankovat by zkrátka vždy vedlo k doplnění nádrže, bez ohledu na ujetou vzdálenost. Podobně to vypadá v lidském těle - pokud při jinak nízkém příjmu sacharidů přichází na talíři víc tuků, než kolik organismus potřebuje, aby mohl využít své vlastní tukové zásoby, tak se svých tukových zásob člověk zkrátka nikdy nezbaví.

Jinými slovy - tuky na talíři jsou „plynovým pedálem“, který při jinak optimálním příjmu sacharidů a bílkovin rozhoduje o rychlosti využití (a nevyužití) tukových zásob. Na nízkosacharidové stravě lze totiž spolehlivě i nabírat hmotnost, včetně tukových zásob - na to je třeba nezapomínat, zejména v době, kdy se na sociálních sítích a internetu šíří bludy, včetně doporučení přidat na talíř ještě víc a víc tuků, když člověk nehubne. Pokud se tedy nedaří hubnout, nabízí se možnost zaměřit pozornost na kvalitní zdroje bílkovin (viz Obrázek 10.3, např. netučné ryby, libové maso – i ty obsahují tuků dostatek). Naopak odtučněným potravinářským výrobkům je lepší se obloukem vyhnout, případně také dočasně omezit konzumaci tučných sýrů, smetany, škvarků, bůčku, čistých olejů a podobných potravin. Jak postupovat v případě zvýšení krevního cholesterolu popisujeme v části 9.

V některých případech se tedy může snadno stát, že člověku naprosto vyhovuje minimální přijem sacharidů (například 10-20 gramů denně), optimální příjem bílkovin (obvykle 1 až 2 gramy na kilogram hmotnosti denně, někdy až 2,5 gramů - např. u aktivnějších lidí) a zanedbatelný příjem tuků (30-40 gramů denně). Necítí hlad, je mu fajn, a kila letí dolů. Bazál nebazál, kalkulačka nekalkulačka. Jde o velmi specifický přístup označovaný jako “půst chránící svalovou tkáň” (protein sparing modified fast, PSMF), a opět nemusí vyhovovat každému. Ale netřeba se tohoto přístupu ani bát, v Československu tento model již dávno objevil Josef Charvát (odtud Charvátova dieta).

V ideálním případě by vhodné nastavení stravy mělo rychle přinést výsledky, kromě jiného by člověk měl pocítit i příliv energie, a dostat i chuť se věnovat pohybu (netřeba panikařit, pokud se nestane hned - všechno chce čas). Pohyb je vhodné zaměřit mj. i na cílené posílení svalů - a nemusí vůbec jít o každodenní dřinu v posilovně, často stačí i běžné aktivity jako chůze, nákupní tašky, domácí práce, případně cílené cvičení - dřepy, kliky, shyby, pilates, silovější typy jógy, kettlebells a podobně.

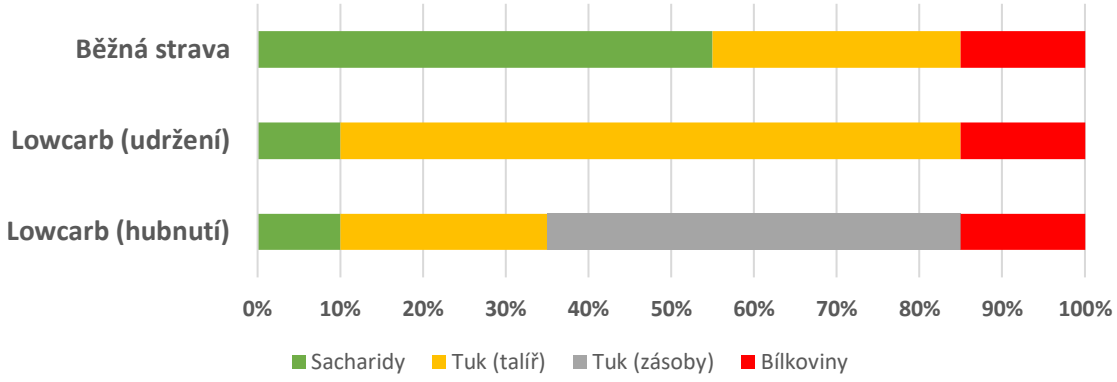
Každému vyhovuje jiná fyzická aktivita, ale je důležité si uvědomit, že některé sporty mohou výrazně zvýšit hlad i chuť k jídlu - je tedy nutné důkladně vybírat vhodnou formu fyzické aktivity, aby člověk nebyl hladový jako doga. Ačkoliv některým lidem skvěle vyhovuje zničit se v posilovně, vybrakovat celou lednici s kalorickou kalkulačkou v ruce, a přesto zhubnou “na požádání”, nemusí to ani zdaleka vyhovovat každému.

Paradoxně může nízkosacharidová strava pomoct i lidem, jejichž hmotnost se drží velmi nízko. Ačkoliv mechanismy nemusí být úplně zřejmé, kvalitnější a nutričně bohatší strava může zřejmě přispět k vyššímu kalorickému příjmu, lepšímu vstřebávání a využití živin. To by pak ve spojení s běžnou fyzickou aktivitou vedlo k celkovému posílení a k dosažení optimální hmotnosti.

Stručně shrnuto, pokud by někdo zkoumal tzv. makronutriční složení nízkosacharidové stravy, a specificky tzv. STB poměr, tedy poměr energie ze sacharidů, tuků a bílkovin, zjistil by, že se bude zásadně lišit podle toho, zda se člověk snaží zhubnout anebo si udržet hmotnost. Pro ilustraci srovnání - není třeba si s těmito čísly lámat hlavu, ve velké většině případů se výsledky dostaví bez složitého počítání a bez využití kalorických tabulek:

- běžná strava: 55 % kalorického příjmu v sacharidech, 30 % v tucích, 15 % v bílkovinách
- LCHF (pro udržení): 10 % sacharidy, 75 % tuky, 15 % bílkoviny
- LCHF (hubnutí): 10 % sacharidy, 75 % tuky (z toho část vždy z tukových zásob podle tukového zákona), 15 % bílkoviny

Obrázek 4.1 – Makronutriční složení různých typu stravy (a využití tukových zásob)



V průběhu hubnutí se díky optimálnímu hormonálnímu nastavení (specificky jde o nízký poměr inzulin/glukagon) aktivně mobilizuje tuková tkáň na energii, pokud tomu nebrání nadměrný příjem tuku na talíři (tukový zákon).

5) PRO KOHO NÍZKOSACHARIDOVÁ STRAVA NENÍ

V některých případech není nízkosacharidová strava vhodná a nedoporučuje se. Jde například o

- vrozené poruchy metabolismu tuků (tzv. betaoxidace mastných kyselin),
- primární hyperlipoproteinémie (zvýšené hladiny některých částic v krvi),
- porfyrie (porucha funkce důležitých enzymů),
- chronický zánět slinivky břišní a další stavy spojené se špatným vstřebáváním tuků.

Někdy přechod na nízkosacharidovou stravu „odkryje“ částečnou primární dyslipidémii (zvýšení krevního cholesterolu), která se při běžném příjmu tuků neprojevuje. Běžné sekundárně podmíněné dyslipidémie (zejména při inzulinové rezistenci) se naopak na této stravě mohou zlepšit, a nepatří mezi kontraindikace.

6) ADAPTAČNÍ OBDOBÍ

Při přechodu na nízkosacharidovou stravu je třeba počítat s tím, že se může přechodně dostavit slabost a nedostatek energie (vžil se pojem sacharidová chřipka, nebo keto chřipka) – souvisí to s tím, jak se organismus postupně adaptuje na odlišné složení stravy. Je to doprovázeno některými důležitými hormonálními změnami, metabolicky se totiž nízkosacharidový životní styl velmi podobá postění – hlavní rozdíl ale spočívá v dostatečném příjmu kalorií i bílkovin, a nedochází tedy k některým fyziologickým pochodům typickým pro postění/delší hladovění.

V tomto období, které může trvat tři dny i čtyři týdny (je velmi individuální, někoho nepotká vůbec, například více trénovaní metabolicky flexibilní lidé se obvykle adaptují snadněji), je vhodné ubrat plyn, neplánovat žádné velké sportovní aktivity, během dne vypít dost vody a dostatečně spát – zkrátka počítat s tím, že tělo potřebuje čas se přizpůsobit novým podmínkám.

7) SŮL NAD ZLATO

Často se zapomíná na to, že potravinářské výrobky (včetně UZPP) obsahují hodně soli, které sice obvykle lidé přijímají dost (často i nadbytek), ale která je současně pro správné fungování organismu zcela nezbytná – sodík a samozřejmě i další mikroživiny patří mezi esenciální živiny, které je nutné dodat ve stravě.

Při přechodu na nízkosacharidovou stravu se může stát, že příjem soli se sníží pod optimální hranici, a zaregistrují to především více fyzicky aktivní lidé, kde je dostatek soli (a dalších minerálů) zásadní. Nedostatek se může projevit slabostí, točení hlavy, mžitkami před očima atd.

Na dostatečný příjem soli je tedy nutné dát pozor, sůl obsahuje většina základních potravin, čím pestřejší je strava, tím lépe. Kvalitní vývar z masa a kostí obsahuje i draslík a další minerály. Případně je možné ráno či před fyzickou aktivitou zařadit vodu s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou a špetkou soli (3-5 gramů soli denně) nebo si připravit solný roztok, který je kombinací vody a velkého množství soli dle návodu (Dell-Plotnárková 2018).

Užitečné mohou být i přírodní (nedochucené) minerální vody bohaté na minerály, jako je např. Magnesia, Vincentka – lze je dochutit doma kousky citrusových plodů či mátou a podobně.

8) PŮSTY A FREKVENCE JEZENÍ

Ačkoliv se veřejnosti i pacientům stále doporučuje jíst 5-6x denně, frekvence jezení je opravdu individuální, a pokud člověk nemá hlad, nemá vůbec smysl se do jídla nutit. Někomu vyhovuje i jedno jídlo denně, někomu zase jíst jen snídani a pozdní oběd, anebo jen oběd a večeři. Do Říma vede více cest.

Pokud je cílem hubnutí, lze nízkosacharidovou stravu velmi snadno kombinovat i s půsty (postěním), a možností a variant existuje hned několik, u půstů delších než dva dny je vhodné se podrobněji seznámit s praktickými tipy a radami:

- střídavé postění (jeden den jíst, druhý den nejíst)
- kratší stravní okno (například jen mezi 10. a 18. hodinou), označované také jako přerušovaný půst (Intermittent fasting, IF, např. 8/16 značí osmihodinové okno na jídlo a 16 hodin bez jídla)
- postění 5:2 (pět dní v týdnu jíst, dva nikoliv po sobě jdoucí dny nejíst nebo jen 300 kcal)
- několikadenní půsty
- delší půsty.

Vliv na hladiny krevní glukózy (glykemii) má i pořadí potravin v rámci stejného pokrmu. Vezměme příklad jablko, šunka od kosti, vajíčka, avokádo, salát. Pokud nejdřív člověk sní jablko, a teprve poté šunku, vajíčka, avokádo a salát, glykémie bude vyšší, než když nejdříve sní šunku od kosti, vajíčko, avokádo a salát, a teprve na konci jídla jablko. Tohoto principu lze snadno využít při optimalizaci glykémie po jídle.

9) CO KDYŽ DOJDE KE ZHORŠENÍ KREVNÍHO CHOLESTEROLU

V některých případech se může stát, že po přechodu na nízkosacharidovou stravu dojde ke zhoršení krevního cholesterolu. Pokud má člověk možnost, je užitečné provést vyšetření LDL částic (LDL-p) připadně Apolipoproteinu B (ApoB), anebo alespoň tzv. non-HDL cholesterolu. Pokud je kterákoliv z těchto hodnot zvýšená, má zcela určitě smysl zvážit možná opatření ke snížení.

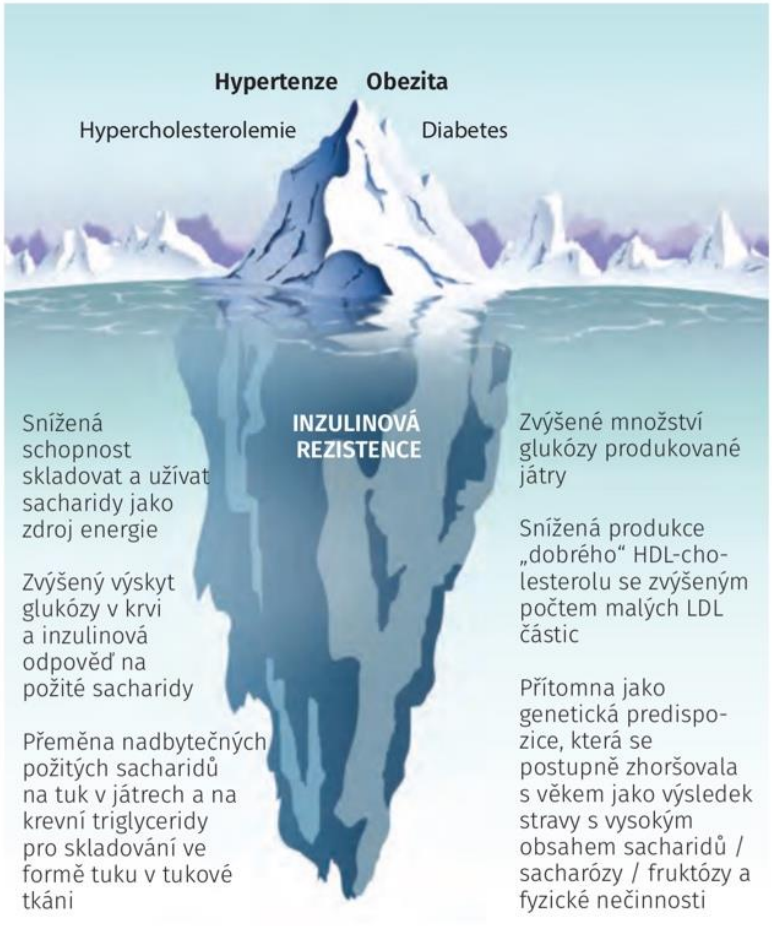
Vedle stravy mohou za zhoršením lipidového panelu stát i některá onemocnění případně situace, jako např. snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza), redukce tukové tkáně/hmotnosti, familiární hypercholesterolémie a další.

Jaká jsou možná opatření ke zlepšení lipidového panelu?

1. vyřazení tzv. neprůstřelné kávy (bulletproof coffee)
2. nahrazení části nasycených mastných tuků mononenasycenými (např. vaření s extra panenským olivovým olejem místo másla či kokosového oleje, konzumace ořechů a avokáda)
3. zařazení tučných ryb bohatých na Omega3 tuky, případně kvalitního rybího oleje
4. mírné zvýšení příjmu sacharidů směřující ke zmírnění/inhibici nutriční ketózy
5. zvýšení příjmu potravin bohatých na rozpustnou vlákninu případně rezistentní škrob
6. suplementace niacinu (forma vitamínu B3)
7. vhodné cvičení
8. zlepšení kvality spánku
9. omezení stresu
10. nastavení vegetariánské varianty nízkosacharidové stravy.

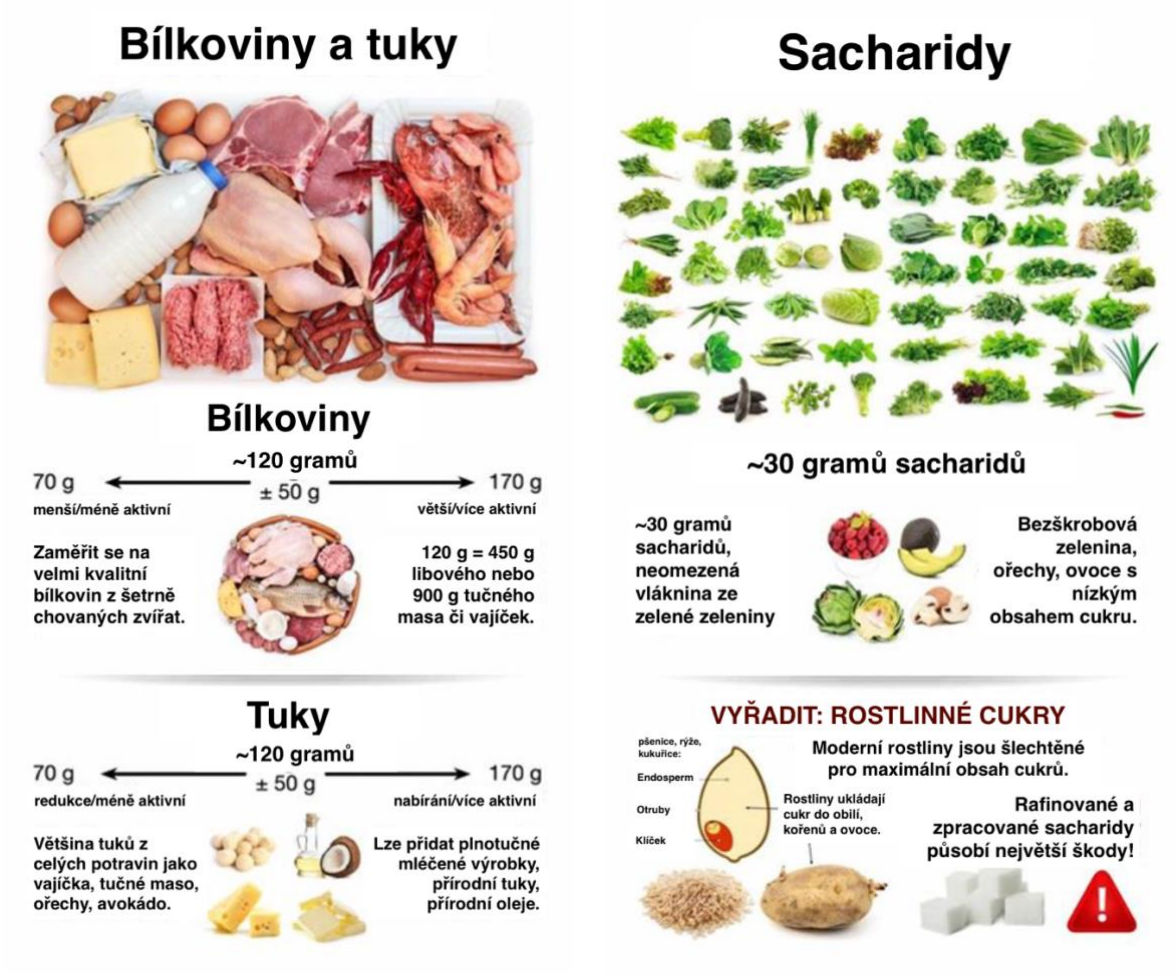
10) UŽITEČNÉ DIAGRAMY

Obrázek 10.1 – Inzulinová rezistence (Noakes 2016, Revoluce v opravdovém jídle)

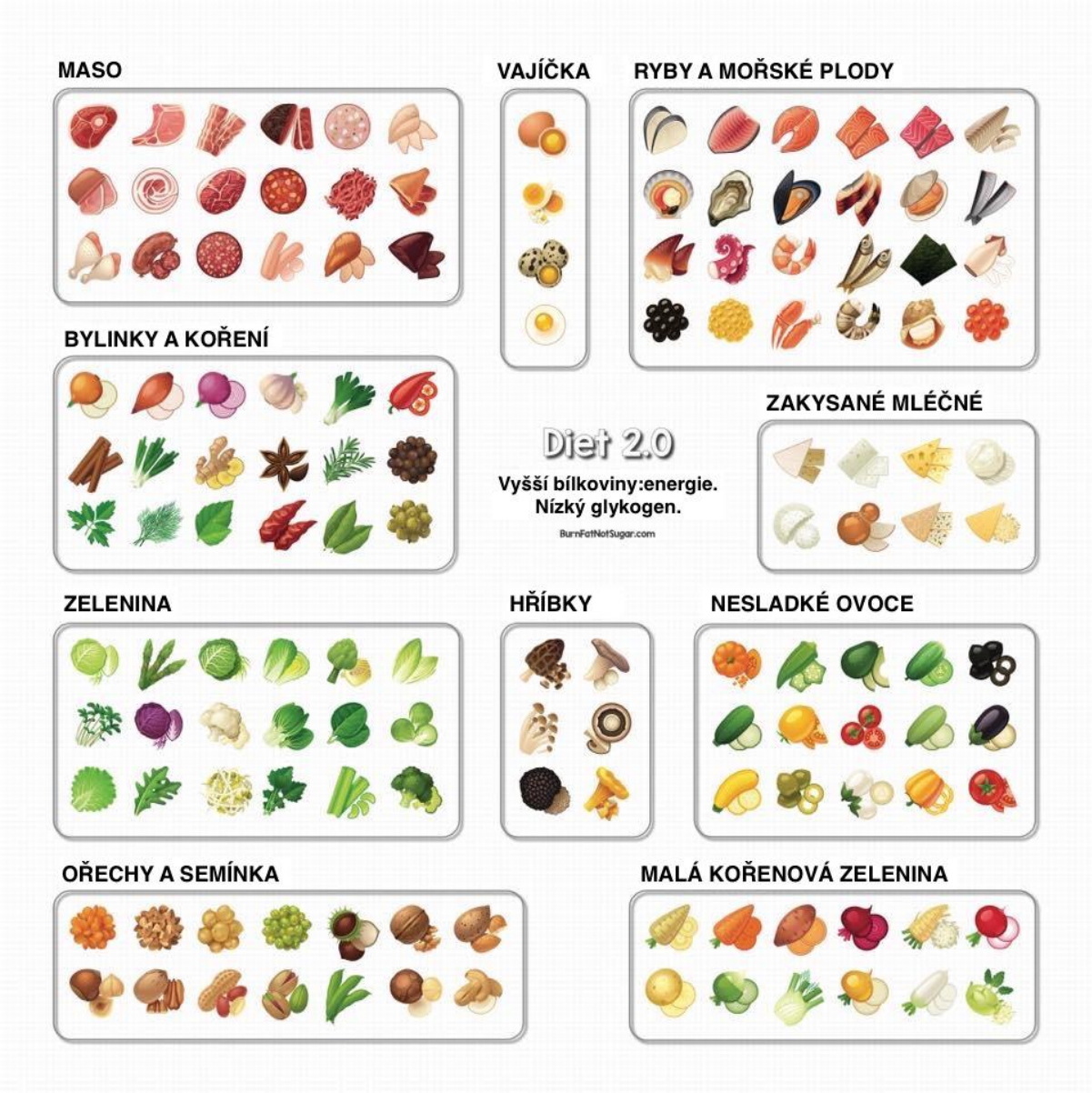


Obezita nebo vysoký krevní tlak jsou dobře rozpoznatelné problémy. Pod hladinou pak mohou skrytě číhat další, mnohem vážnější potíže.

Obrázek 10.2 – Příklad složení nízkosacharidové stravy (Ted Naiman)



Obrázek 10.3 – Přehled potravin vhodných při redukci tukové tkáně (Ted Naiman)



Obrázek 10.4 – Příklad přehledu dovolených/zakázaných potravin (Realmeal.cz)

ZELENÝ
jezte do sytosti

OVOCE A ZELENINA
- artyčokové srdce (p)
- avokádo (p)
- brokolice (vp)
- cibule (p)
- citrony a limetky
- cukety
- cukrový hrášek (p)
- čekanka (p)
- česnek (p)
- fazole (zelené v luscích) (p)
- fazolové výhonky
- fenykl (p)
- houby
- chřest (p)
- jarní cibulka
- kadeřávek (p)
- květák (p)
- lilek (n)
- mangold (p)
- okra
- okurky
- olivy
- palmové srdce (p)
- papriky (všeho druhu) (n)
- pórek (p)
- rajčata (n)
- rebarbora
- rukola (p)
- růžičková kapusta (p)
- řapíkatý celer (p)
- ředkvičky (p)
- řeřicha (p)
- salát
- šalotka (p)
- špenát (p)
- tuřín
- tykev
- veškerá listová zelenina (špenát, zelí, salát...)
- zelí (p)

NÁPOJE
- bylinkové čaje bez kofeinu (s kousky skutečného ovoce a bylinek)
- ochucené vody podle receptů, které se řídí seznamy
- voda – perlivá nebo neperlivá

BÍLKOVINY
Z volného výběhu, v bio kvalitě a co nejpřírodnější
- vejce
- všechny druhy masa, drůbeže a zvěřiny
- všechny přírodně sušené masné výrobky (pancetta, parmská šunka, coppa, salám, klobása chorizo, biltong, jerky, atd.)
- všechny zvířecí vnitřnosti (velice doporučovány)
- všechny plody moře
- vývary

KOŘENÍ A DOCHUCOVADLA
- omáčka Tamari/přírodně fermentovaná sójová omáčka
- všechna dochucovadla, octy a koření jsou v pořádku, pokud neobsahují cukr, lepek, konzervační látky nebo rostlinné oleje

NA IMUNITU
- všechny domácí vývary a bujóny
- kokosový jogurt
- kokosový kefír
- kefírové máslo/sýr
- kimči
- kefír
- přírodně nakládaná zelenina
- kysané zelí

TUKY
- avokádový olej (nejlépe za studena lisovaný) (e)
- kokosový olej (e)
- jakékoli vyškvařené živočišné tuky (sádlo, lůj, kachní tuk, tuk ze slaniny)
- majonéza (bez konzervantů a rostlinných olejů)
- makadamiový olej (e)
- máslo nebo ghí
- olivový olej (extra panenský) (e)
- ořechové oleje (jako z podzemnice olejné, za předpokladu, že nejsou při extrakci ani vaření zahřívány)
- pevné sýry jako čedar, ementál nebo gouda
- semínka (p)
- tvrdé sýry jako parmezán nebo pecorino

ORANŽOVÝ
všeho s mírou

OŘECHY
množství v uzavřené dlani (2 lžíce)
- domácí nebo nezpracovaná ořechová másla bez cukru
- všechny syrové ořechy (p)

MLÉČNÉ VÝROBKY
lepší jsou nepasterizované (¼ hrnku)
- měkké sýry jako mozzarella, feta a ricotta
- mléko
- náhražky mléka: mandlové mléko, kokosové mléko, rýžové mléko a konopné mléko
- plnotučné sýry jako brie, camembert, gorgonzola nebo roquefort
- sýr cottage, smetana, smetanový sýr, plnotučný jogurt (domácí je na prvním místě, komerčně vyráběný na druhém), kysaná smetana/crème fraîche

OVOCE A ZELENINA
maximálně půlku uzavřené dlaně
- ananas (e)
- batáty (p)
- bobule – angrešt, borůvky, jahody, maliny, ostružiny
- brukev tuřín
- celer
- červená a žlutá řepa
- dýně
- hrášek (hrách setý) (p)
- jicama
- kukuřice, baby kukuřice
- máslová dýně
- maniok
- mrkev (p)
- papája (e)
- pastinák
- plantejn
- špagetová dýně (p)
- taro

NÁPOJE
- čaj (s kofeinem)
- káva

LUŠTĚNINY
- arašídy (pouze syrové nebo ve slupce)
- cizrna (naklíčená nebo suchá)
- čočka (naklíčená nebo suchá)
- fazole (bílé, červené) (čerstvé nebo suché)
- vojtěška
- všechny luštěniny (nejlépe připravené tak, že je před vařením nebo klíčením namočíte)

NA IMUNITU
- kombucha
- vodní kefír

OVOCE A ZELENINA
- banány
- brambory (n)
- broskve a nektarinky
- edamame
- fíky (pouze čerstvé)
- granadilla
- granátové jablko
- guava
- hroznové víno
- hrušky
- chlebovník
- jablka (p)
- karambola
- kdoule
- kiwi
- kumquat
- liči
- lokvát
- mango
- meruňky
- pomeranče a mandarinky
- švestky
- tamarind (dužina)
- třešně
- vodní meloun
- žakie

SVĚTLE ČERVENÝ
sotva kdy

ZELENINOVÉ DŽUSY/ SMOOTHIES
- ovocné nebo jogurtové smoothie bez zmrzliny
- zeleninové džusy bez přidaného džusu z ovoce

ODMĚNY A ČOKOLÁDA
- datle
- hořká čokoláda (80 % a výš)
- javorový sirup
- med
- slívy (e)
- sušené ovoce

ZRNÍ BEZ LEPKU A PRODUKTY Z NĚJ VYROBENÉ
- amaranth
- kořenový škrob (arrowroot)
- mouka z čiroku
- otruby
- oves (musí být bez lepku)
- pohanka
- popcorn
- proso
- rýže – celozrnná, arborio, sushi, jasmínová, thajská, rýžové nudle
- quinoa
- tapioková mouka
- teff mouka (milička)
- těstoviny bez lepku

MOUKY
standardem by měly být bez glutamátu a lepku
- cizrnová mouka
- hrachová mouka
- kokosová mouka
- kukuřičná mouka
- mandlová mouka
- polenta
- rýžová mouka

ČERVENÝ
vůbec nikdy

VŠEOBECNÉ
- brambůrky
- fast food (pokud nevěříte značce a nevíte, jaké používá přísady)
- jakékoli jídlo s přidaným cukrem
- sladká dochucovadla jako kečup, marinády, salátové dresinky, pokud nejsou bez cukru a dalších ošklivých přídavků

SLADKÉ
- agáve
- cukr – bílý, třtinový, moučka, krystal
- džemy
- fruktóza
- glukóza
- kokosový cukr
- ovoce z konzervy
- ovocné sirupy
- slad
- rýžový sirup
- umělá sladidla – aspartam, acesulfam K, sacharin
- v cukru nakládané potraviny a zelenina
- všechny sladkosti a čokoládky (vyjma hořké), a to včetně proteinových tyčinek, v„energy“ a snídaňových muesli tyčinek)
- zlatý sirup

POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK
- bulgur
- durum
- farina
- grahamová mouka
- ječmen
- kamut
- kuskus
- maces
- pšenice
- pšenice jednozrnka
- pšeničné klíčky
- semolina
- špalda
- tritikale
- všechny mouky a všechno pečivo vyrobené z obilovin obsahujících lepek
- žito

DALŠÍ PRODUKTY ZE ZRNÍ
- všechny komerčně obalované potraviny ve strouhance nebo těstíčku (kuřecí nugetky, obalená ryba, atd.)
- všechny komerční snídaňové cereálie (muesli, cornflaky, ovesné kaše, atd)
- všechny krekry a chleby

NÁPOJE
- komerční ovocné džusy
- komerční ledové čaje
- ochucená mléka a mléčné koktejly
- všechny energy drinky
- všechny limonády včetně dietních variant

MLÉČNÉ PRODUKTY
- komerční sýrové pomazánky
- kondenzované mléko
- smetana do kávy
- zmrzlina a komerční mražený jogurt

TUKY
- bavlníkový olej
- kukuřičný olej
- margaríny a rostlinné tuky
- olej z rýžových otrub
- slunečnicový olej
- světlicový olej
- všechny průmyslově zpracované deriváty semenných a rostlinných olejů
- máslové pomazánky

BÍLKOVINY
- všechny vysoce průmyslově zpracované klobásy a lančmíty jako gothaj
- masa nakládaná za pomoci cukru

ŠEDÝ
na vašem uvážení

ODMĚNY
- pečené odměny podle Bantingu, včetně dortů, cupcaků nebo jiných dezertů bez cukru
- zmrzlina bez cukru

SLADIDLA
- Erythritol
- Isomalt
- Stévie
- Sukralóza
- Xylitol

NÁPOJE
- všechny alkoholické nápoje
- proteinové koktejly
- doplňky stravy

VEGETARIÁNSKÉ BÍLKOVINY
- přírodně fermentované tofu
- hráškový protein
- zpracovaná sója

POZNÁMKY
(p) - “prebiotické” nebo “s vysokým obsahem vlákniny”
(e) - s vysokým obsahem trávicích enzymů
(n) - tzv. Night Shades – tedy zelenina, která může způsobit problém lidem s IBS a problémy se zažíváním

Obrázek 10.5 – Teorie nutriční relativity (Ted Naiman)

Obrázek 10.6 – Desatero nízkosacharidové stravy (Cukrpodkontrolou.cz, Globopol)

cukr pod kontrolou

Chcete si správnou stravou udržet zdraví do vysokého věku?
Chcete snížit svou váhu a skoncovat s obezitou?
Chcete úspěšně řešit svou cukrovku?

DOSTAŇTE CUKR POD KONTROLU!

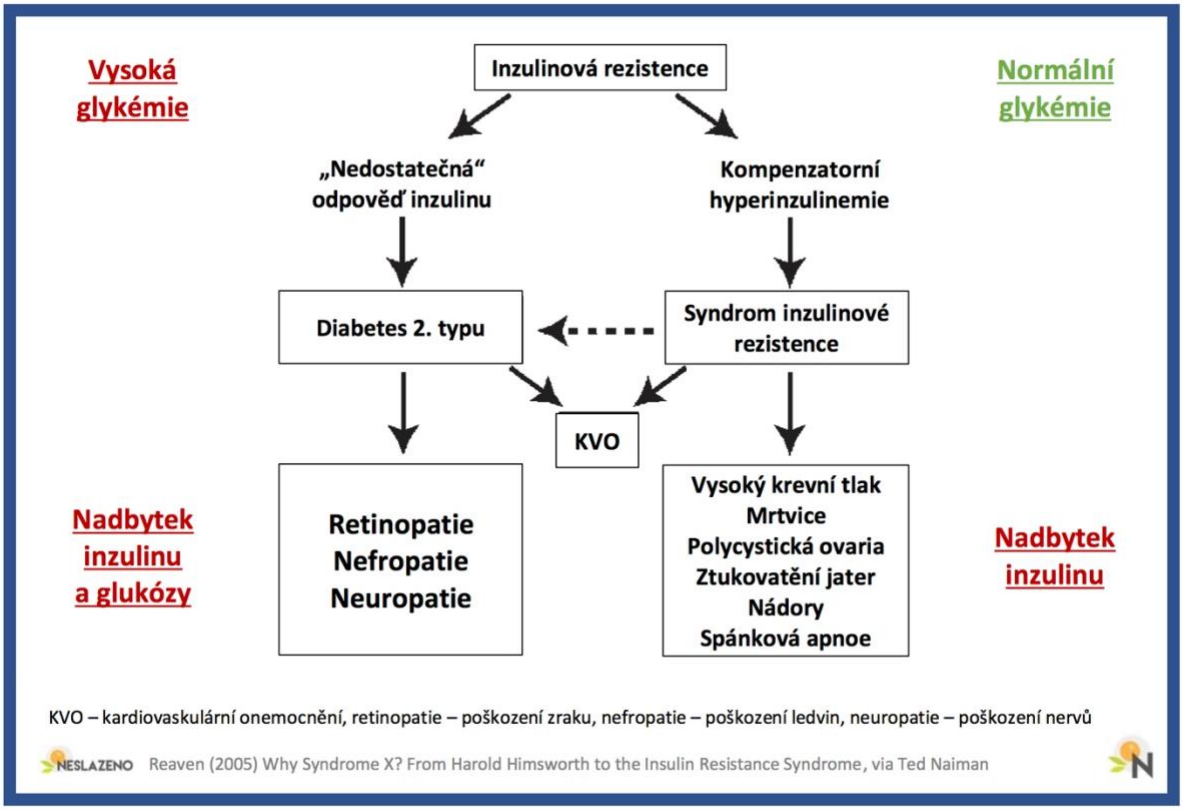
K prevenci i léčbě nadváhy a cukrovky vám pomůže nízkosacharidová strava, postavená na kvalitních surovinách s vyloučením průmyslově upravených výrobků a omezení sacharidů.

Desatero nízkosacharidové stravy

1. Jezte skutečné, základní potraviny a jídla z nich.
2. Jídelníček založte na kvalitních bílkovinách a tucích. Vhodné je maso, včetně tučných částí, kůží a vnitřnosti (vše ideálně v bio kvalitě), dlouho vařené vývary z kostí, ryby, plnotučné mléčné výrobky, vejce z volného chovu, ořechy a semínka.
3. Z tuků vybírejte ty nejkvalitnější jako je olivový olej, máslo, ghee, sádlo, bio kokosový olej.
4. Sacharidy konzumujte pouze z přirozených zdrojů ze zeleniny (denně), plnotučných neochucených mléčných výrobků, z trochy luštěnin a občas z ovoce.
5. Jezte jen když máte hlad, a to do syta, v klidu a rozmanitou, barevnou a kvalitní stravu. Jíst stačí 2–4x denně, dle vašich individuálních potřeb. Nedojídejte se mezi jídly. Přestaňte počítat porce, gramy a kalorie, není to třeba.
6. Nemějte z omezení sacharidů obavy, nizkosacharidová strava obsahuje všechny potřebné vitamíny, minerály a stopové prvky.
7. Nic neslaďte, nejezte žádné sladkosti ani slané pochutiny (krekry a chipsy atd.) a omezte všechny zdroje sacharidů jako jsou obiloviny, těstoviny knedlíky, brambory a bílé pečivo.
8. Pijte dostatek tekutin. Nejlepší je čistá voda, neslazená minerálka, čaj a káva.
9. Jako dezert si dávejte ovoce, přičemž nejvhodnější jsou borůvky, maliny a další bobuloviny.
10. Sportu se věnujte sobě pro radost, ne z donucení.

Účinná prevence a dietoterapie obezity a cukrovky
www.cukrpodkontrolou.cz

Obrázek 10.7 – Syndrom inzulinové rezistence (Neslazeno.cz)



Obrázek 10.8 – Stručný loukarb leták z ordinace praktického lékaře

VÁŽENÍ PACIENTI!

Chcete SKUTOČNE SCHUDNÚŤ
a zlepšiť svoj celkový zdravotný stav?

Ak áno, prestaňte ÚPLNE jesť:

VŠETKY prílohy
(chlieb,zemiaky,ryžu,cestoviny,pirohy,špagety atd.)

AKÉKOĽVEK ovocie

AKÉKOĽVEK sladkosti, sladké a sladené nápoje, ovocné džúsy

VŠETKO OSTATNÉ JESŤ *SM I E T E* !

Podrobnejšie informácie v ambulancii.

Váš lekár

11) DOPORUČENÉ ZDROJE

Nabízíme přehled užitečných zdrojů podle jednotlivých kategorií.

Odborné zdroje

Neslazeno (2018) Průběžně aktualizovaný kompletní přehled zdrojů o sacharidové restrikci (od roku 1862)

Globopol (2018) Stručné přehledy – Cukry a jejich vliv na zdraví

Krejčí (2016) Gestační diabetes mellitus

Krejčí (2016) Diabetes a výživa (PDF prezentace určená studentům nutriční terapie)

Krejčí (2018) Nízkosacharidová strava v léčbě diabetes mellitus (Practicus)

Krejčí (2018) Nízkosacharidová strava v léčbě diabetes mellitus (Vnitřní lékařství)

Zajímavé přednášky (česky nebo s českými titulky)

Bikman (2018) Mor prosperity (české titulky)

Dikeman (2016) Jak se vyhnout komplikacím u cukrovky 1. Typu (české titulky)

Hallberg (2015) Remise cukrovky 2. typu začíná ignorováním doporučení (české titulky)

Krejčí (2017) Nízkosacharidová strava nejen v léčbě diabetu, EUC 2017 Praha

Noakes (2016) Série vypovědí Timothy Noakese před lékařskou komorou JAR (české titulky)

Přednášky a rozhovory

Dell-Plotnárková (2017) O terapeutické GAPS stravě s Janou Dell-Plotnárkovou

Krejčí (2016) O revoluční terapii obezity a cukrovky s MUDr. Hanou Krejčí

Krejčí (2018) O nízkosacharidovém stravování s MUDr. Hanou Krejčí

Vyjídák (2016) O nízko sacharidové vysoce tukové stravě s Janem Vyjídákem

Vyjídák (2017) Praktická doporučení k nízko sacharidové vysoce tukové stravě

Vyjídák (2017) O obezitě, chronických onemocněních a o různých typech stravy

Vyjídák (2018) Nízkosacharidové stravovanie s pohľadu klinických štúdií – rozhovor s Monikou Komorášovou

Vyjídák (2018) Sacharidy, tuky a ultra-zpracované potravinářské produkty

Vyjídák (2018) Jak se vyznat v informační džungli

Další zdroje

Cukrpodkontrolou.cz – Edukační web z dílny Globopolu (Hana Krejčí) včetně receptů

Neslazeno – Nízkosacharidová mapa ČR/SR

Neslazeno – Příběhy (nejen pacientů)

Dell-Plotnárkova (2018) Příprava solného roztoku

Neslazeno (2017) Praktické rady – měření

Neslazeno (2017) Praktické rady – jak se připravit

Neslazeno (2017) Praktické rady – STB poměr a ketogenní poměr

Neslazeno (2018) Zvýšený cholesterol