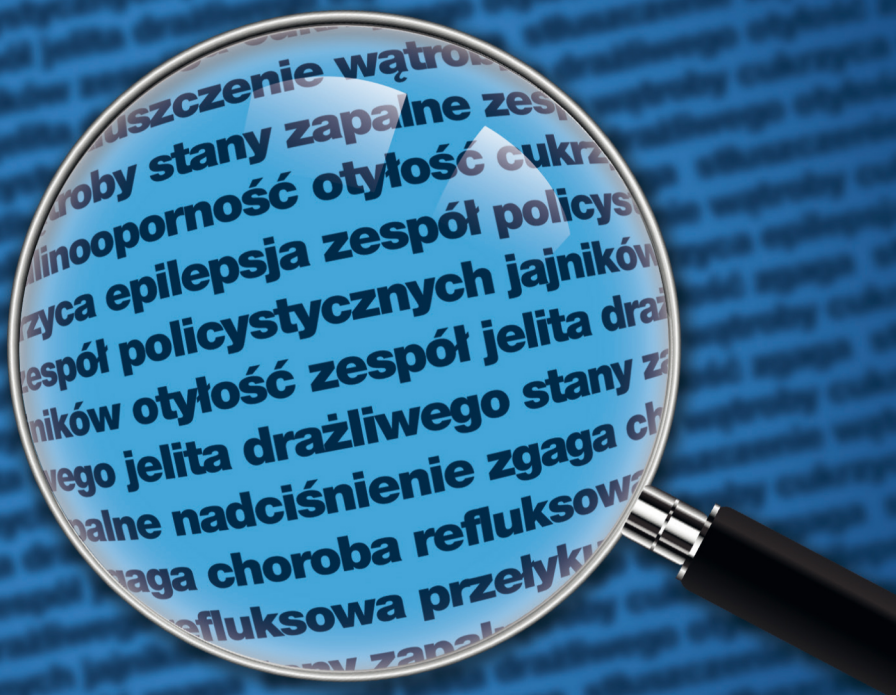


DIETA KETO POD LUPĄ

NISKOWĘGLOWODANOWA I WYSOKOTŁUSZCZOWA DIETA
W TEORII I PRAKTYCE



Jimmy Moore

oraz Eric C. Westman, MD

G A L A K T Y K A

Jimmy Moore
oraz Eric C. Westman MD

DIETA KETO POD LUPĄ

**NISKOWĘGLOWODANOWA I WYSOKOTŁUSZCZOWA DIETA
W TEORII I PRAKTYCE**

Przekład: Katarzyna Kmieć-Krzewniak

G A L A K T Y K A

Książka jest przeznaczona dla wszystkich, którzy nadal niepotrzebnie ufają przekazywanej im od lat, konwencjonalnej wiedzy na temat odżywiania, choć nigdy dotąd nie pomogła im ona w skutecznej walce z nadwagą czy otyłością lub w pokonaniu choroby. Co gorsza – mogła się nawet przyczynić do znacznego pogorszenia stanu zdrowia!

Tytuł oryginalny:

Keto clarity. Your definitive guide to the benefits of a low-carb, high-fat diet

Copyright © Jimmy Moore and Dr. Eric Westman

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First published in 2014 by Victory Belt Publishing, Inc.

Pierwsze wydanie opublikowało w 2014 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing, Inc.

This edition published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Victory Belt Publishing Inc. z udziałem Simon & Schuster, Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-628600-07-0

WYDANIE POLSKIE

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2018

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-692-6

Konsultacja: *Lukasz Sieńczewski*

Redakcja: *Renata Kozłowska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Garamond*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Artur Nowakowski*

Druk: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastępują fachowej konsultacji medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia.

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

ZRZECZENIE SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI MEDYCZNEJ DOTYCZĄCE INFORMACJI ZAWARTYCH W TEJ KSIĄŻCE

Jimmy Moore i dr Eric Westman (dalej określani jako Autorzy) w książce *Dieta keto pod lupą* (dalej określanej jako Książka) przedstawiają swoje poglądy jako pewien stan obecny. Autorzy nie składają żadnych oświadczeń ani nie dają zapewnień dotyczących treści zawartych w Książce, a tym samym zrzekają się odpowiedzialności i nie udzielają gwarancji zgodności z przeznaczeniem lub przydatności do określonego celu. Ponadto Autorzy nie deklarują, że przekazywane przez nich informacje są kompletne i aktualne.

Zaprezentowane przez Autorów twierdzenia dotyczące produktów i usług nie zostały poddane analizie przez Amerykańską Agencję do spraw Żywności i Leków, w związku z czym nie mogą być wykorzystane do diagnozowania, leczenia ani profilaktyki niedyspozycji lub chorób. Dlatego też przed skorzystaniem z jakichkolwiek zaleceń lub porad zamieszczonych w Książce, prosimy o skonsultowanie się z lekarzem lub innym specjalistą w dziedzinie ochrony zdrowia.

Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie określonych w niniejszej publikacji, ani Autorzy, ani ich współpracownicy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w Książce. Wyłączenie odpowiedzialności dotyczy wszystkich rodzajów szkód, w tym odpowiedzialności odszkodowawczej, odpowiedzialności za szkody pośrednie, bezpośrednie i wtórne, a także szkody z tytułu utraty dochodu

lub zysku, uszkodzenia, zniszczenia lub utraty mienia oraz roszczeń stron trzecich.

Niniejsza Książka zawiera treści dotyczące odżywiania i ochrony zdrowia. Ich wykorzystanie oznacza akceptację poniższych zasad.

Jesteś świadomy tego, że współautorem Książki jest osoba prywatna, bez przygotowania zawodowego w zakresie medycyny, ochrony zdrowia i żywienia. Zdajesz sobie sprawę, że zanim zastosujesz się do porad zamieszczonych w Książce, powinieneś przeprowadzić badania lekarskie i porozmawiać z lekarzem o twoim stanie zdrowia. Rozumiesz, że Książka ma charakter informacyjny i nie należy jej traktować jako zbioru zaleceń medycznych.

Masz pełną świadomość, że Książka nie może zastąpić fachowej opinii specjalisty lub lekarza pierwszego kontaktu. Przed wprowadzeniem jakiegokolwiek programu mającego służyć poprawie zdrowia, a także przed dokonaniem istotnych zmian w stylu życia, powinieneś skonsultować się z lekarzem lub innym licencjonowanym specjalistą z dziedziny ochrony zdrowia, aby upewnić się, że stan twojego organizmu pozwala na bezpieczne korzystanie z zamieszczonych w Książce wskazówek.

Jeżeli w wyniku zastosowania się do zaleceń umieszczonych w Książce zauważysz u siebie jakiegokolwiek nietypowe objawy, powinieneś natychmiast omówić je z lekarzem.

Wiesz, że żadna z informacji zawartych w Książce nie może być podstawą stawiania diagnozy lub wprowadzania na własną rękę planów poprawy zdrowia, w tym programów odchudzających, diet oraz treningów.

Akceptujesz ryzyko, jakie pociąga za sobą angażowanie się w jakiegokolwiek poczynania propagowane na łamach Książki. Każde podejmowane działanie oznacza, że bierzesz pod uwagę wszystkie – znane i nieznanne – zagrożenia, jakie zawsze są związane ze zmianą stylu życia i nawyków żywieniowych, a także wprowadzeniem programów treningowych lub nagłym zwiększeniem aktywności fizycznej, co może zakończyć się kontuzją i bolesnymi urazami.

Niniejszym zwalniasz Autorów, Victory Belt Publishing oraz wydawnictwo Galaktyka z odpowiedzialności, w najszerszym zakresie dozwolonym przez prawo, za wszelkie szkody, poniesione koszty i jakiegokolwiek straty wynikające z wykorzystania informacji zawartych w Książce, w tym za straty bezpośrednie, wtórne, wyjątkowe, przypadkowe, nawiązki i zadośćuczynienia, nawet jeśli Autorów poinformowano o możliwości wystąpienia takich szkód.

Korzystanie z Książki oznacza, że zgadzasz się na powyższe warunki.

I SPIS TREŚCI

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ	9
WSTĘP	11
POZNAJ NASZYCH EKSPERTÓW OD DIETY KETOGENICZNEJ	27
ROZDZIAŁ 1 Czym jest ketoza i dlaczego organizm jej potrzebuje?	42
ROZDZIAŁ 2 Czym dieta ketogeniczna różni się od diety Atkinsa?	55
ROZDZIAŁ 3 Co organizacje zajmujące się zdrowiem mówią o ketozie?	60
ROZDZIAŁ 4 Lekarze a terapia dietą ketogeniczną	68
ROZDZIAŁ 5 Tolerancja węglowodanowa	82
ROZDZIAŁ 6 Ilość białka w twojej diecie	94
ROZDZIAŁ 7 Tłuszcze – klucz do uczucia sytości	100
ROZDZIAŁ 8 Nowe technologie a pomiar stężenia ciał ketonowych	112
ROZDZIAŁ 9 Roczny eksperyment n=1	123
ROZDZIAŁ 10 Pięć najczęściej popełnianych błędów	136
ROZDZIAŁ 11 Głodówka przerywana i jej znaczenie dla ketozy odżywczej	150
ROZDZIAŁ 12 Często zadawane pytania dotyczące ketozy i diety ketogenicznej	164
ROZDZIAŁ 13 Osiem historii – doskonałe rezultaty diety ketogenicznej	196
ROZDZIAŁ 14 Dziesięć czynników mogących blokować produkcję ciał ketonowych	212
ROZDZIAŁ 15 Dziesięć krytycznych uwag o dietach ketogenicznych	225

ROZDZIAŁ 16	Wartość lecznicza diet ketogenicznych – dowody naukowe	243
ROZDZIAŁ 17	Inne dowody na korzystne działanie ketozy	263
ROZDZIAŁ 18	Nowe obszary badań nad wykorzystaniem ciał ketonowych	275
ROZDZIAŁ 19	Lista keto zakupów	289
ROZDZIAŁ 20	Przepisy na ketogeniczne potrawy	295
ROZDZIAŁ 21	21-dniowy program wprowadzający w dietę ketogeniczną	327
EPILOG	Co cię czeka w przyszłości	337
	MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE	339
	SŁOWNIK	353
	PODZIĘKOWANIA	358
	INDEKS	360

ROZDZIAŁ 2

CZYM DIETA KETOGENICZNA RÓŻNI SIĘ OD DIETY ATKINSA?



EKSPERT Z badania przeprowadzonego na myszach wynika, że ilość białka zalecana w diecie Atkinsa nie wywołuje w ich organizmach stanu ketozy, a raczej sprzyja rozwojowi otyłości. Oznacza to, że klasyczna dieta Atkinsa nie jest tak naprawdę ketogeniczna, a już nie pewno nie w przypadku myszy.

– dr Charles Mobbs

Wbrew pozorom diety ketogeniczne nie są nowością w dietetyce. Powinniśmy być wdzięczni dr. Robertowi C. Atkinsowi za odegranie pierwszoplanowej roli w propagowaniu niskowęglowodanowego, wysokotłuszczowego modelu żywienia jako sposobu na spalanie tkanki tłuszczowej i produkcji ciał ketonowych. Kiedy na początku lat 70. XX wieku zaczął upowszechniać zalety stanu ketozy, metody pomiaru stężenia tych związków w organizmie były jeszcze dość prymitywne. Dzięki nowym technologiom możemy teraz dokładnie sprawdzić, czy ich produkcja jest optymalna do wywołania korzyści zdrowotnych, które obiecują diety ketogeniczne.

Jeżeli kiedykolwiek byłeś na niskowęglowodanowej diecie Atkinsa, prawdopodobnie wiesz, jak ważne jest osiągnięcie stanu ketozy, w którym organizm przestaje wykorzystywać węglowodany jako podstawowe źródło energii, a zaczyna spalać tłuszcze (zarówno te spożywane w posiłkach, jak też i te zmagazynowane w tkance tłuszczowej) i ciała ketonowe. Doktor Atkins znacznie wyprzedził swój czas, gdyż uczynił ten, jak najbardziej prawidłowy, stan metaboliczny główną ideą w swoich bestsellerowych książkach. Pomimo ich olbrzymiej popularności, określenie „ketoza” jest nadal pewnym tabu, co jest skutkiem mylenia jej z ketoacydozą, czyli cukrzycową kwasicą ketonową (pisał o tym w rozdziale 1). Chociaż dr Atkins wielokrotnie wyjaśniał, że ketoza nie ma nic wspólnego z cukrzycą, termin ten wciąż

wzbudza niezасłużone negatywne emocje. Dlatego też prezentując dietę Atkinsa, wysuwano na pierwszy plan zasadę ograniczania węglowodanów, a znacznie mniej sam stan ketozy.



WYJAŚNIA

Żaden z naszych pacjentów nie miał sformalizowanego planu wejścia w stan ketozy ani dokładnie sprecyzowanych proporcji makroskładników w diecie. Doktor Atkins umiał określić, jakie produkty stanowią 20 gramów węglowodanów oraz w którym momencie należy przejść do następnego etapu programu. Obserwowaliśmy zmiany zachodzące w ilości ciał ketonowych, zarówno w wydychanym powietrzu, jak i we krwi. W dalszych fazach, wraz ze zwiększaniem spożycia węglowodanów, staraliśmy się kontrolować uczucie głodu i łaknienie. Poprawa wyników badań laboratoryjnych i odpowiednie oznaki fizyczne wskazywały na poprawę metabolizmu.

– Jackie Eberstein

To jeden z powodów, dla których uważam, że termin *ketoza odżywcza* trafniej oddaje istotę przystosowywania się organizmu do spalania tłuszczów dzięki dobrze skomponowanej diecie wysokotłuszczowej, średniobiałkowej i z bardzo ograniczoną ilością węglowodanów. Posługiwanie się nim pomogłoby też osobom na diecie w rozwianiu obaw dotyczących kwasicy ketonowej, pozwalając skupić się na utrzymaniu stanu ketozy przy pomocy odpowiednio zbilansowanego odżywiania. W ostatnich latach pojęcie ketozy odżywczej zdobyło popularność wśród zwolenników niskowęglowodanowego sposobu odżywiania dzięki kilku książkom napisanym przez naukowców badających wpływ diet ketogenicznych na organizm człowieka. Należą do nich dr Stephen Phinney oraz dr Jeff Volek – oni po raz pierwszy zastosowali taką nazwę w książce *Nowa dieta Atkinsa*, która w roku 2010 znalazła się na liście bestsellerów „New York Timesa” (jej współautorem jest dr Eric Westman). W swoich kolejnych wydawnictwach: *The Art and Science of Low Carbohydrate Living* oraz *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance*, Phinney i Volek w dalszym ciągu używali tego określenia, coraz dokładniej je definiując. W taki oto sposób wprowadzenie nazwy „ketoza odżywcza” wzbogaciło słownictwo osób interesujących się odżywianiem, podobnie jak to było w momencie, gdy zamiast o diecie niskowęglowodanowej zaczęliśmy mówić o „niskowęglowodanowym stylu życia”.

Warto także zwrócić uwagę na fakt, że chociaż doktor Atkins starał się dokładnie wyjaśnić, na czym polega stan ketozy i dlaczego wpływa na poprawę zdrowia, nie przekazał nam żadnych praktycznych rad, jak ją osiągnąć. Tym-

czasem, ze względu na ogromne korzyści zdrowotne, doznawane po wprowadzeniu organizmu w ketozę, taka wiedza jest doprawdy niezbędna.

Aby ketoza odżywcza przyniosła oczekiwane efekty i przyczyniła się do poprawy stanu zdrowia, musisz znaleźć odpowiedni zestaw makroskładników, który w pełni zaspokoi potrzeby twojego organizmu (wszystkie potrzebne informacje na ten temat znajdziesz w rozdziałach od 5 do 7). Doktor Atkins zasługuje na uznanie przede wszystkim za to, że uświadomił nam, jak wielu korzyści zdrowotnych możemy doświadczyć, gdy jesteśmy w stanie ketozy. Kontynuujemy dzieło wyjątkowego doktora, starając się tak udoskonalić jego autorski program dietetyczny, aby wszystkim zainteresowanym dać wiedzę, jakie kroki należy podjąć, by organizm produkował ciała ketonowe w ilości przynoszącej optymalne korzyści zdrowotne. Warto pamiętać, że dieta ketogeniczna wpływa na każdego w nieco inny sposób, ponieważ różnimy się między sobą pod względem tolerancji węglowodanów. Znajomość tego parametru jest warunkiem zrównoważenia całej diety, o czym wkrótce się przekonasz.



WYJAŚNIA Podstawowa formuła przeważnie pozostaje niezmienna: należy unikać cukru spożywczego i skrobi, ograniczyć zawartość białek do nie więcej niż 60–85 gramów na jeden posiłek i spożywać wymagane ilości naturalnych, pochodzących z różnych źródeł tłuszczów lub przynajmniej tyle, aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na niezbędne kwasy tłuszczowe i zapewnić sobie uczucie sytości. Pozwalam także na konsumpcję warzyw włóknistych oraz zielonych warzyw liściastych, ponieważ stanowią one bogate źródło cennych fitozwiązków i antyoksydantów. Można je spożywać w postaci surowej, gotowanej, kiszzonej lub świeżo wyciśniętego, niesłodzonego soku. Aby osiągnąć optymalne efekty, trzeba pamiętać, że wszystko należy dopasować do potrzeb i tolerancji swojego organizmu oraz na bieżąco dokładnie monitorować stężenie ciał ketonowych.

– Nora Gedgudas

Jakie są zatem najistotniejsze różnice między prawdziwą dietą ketogeniczną a niskowęglowodanową dietą wysokotłuszczową, którą opracował i spopularyzował dr Atkins? Wprawdzie mogą się one wydawać nieznaczne, jednak są bardzo ważne.

Stan ketozy odżywczej, w którym organizm spala tłuszcze, produkując w ten sposób będące źródłem energii ciała ketonowe, można osiągnąć tylko za pomocą posiłków ubogich w węglowodany, bogatych w tłuszcze, o umiarkowanej zawartości białka. Tymczasem dieta niskowęglowodanowa

Atkinsa może, ale nie musi spełniać wszystkich tych warunków, ponieważ jej podstawowym założeniem jest ograniczenie spożycia węglowodanów. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy wywołała stan ketozy, jest sprawdzenie ilości ciał ketonowych w organizmie, przy czym najdokładniejsze i najbardziej miarodajne jest badanie krwi.

Najczęściej jednak korzysta się z badania moczu, używając do tego paśków testowych. Jeśli próbka zawiera ciała ketonowe, tester zabarwia się na różowo lub fioletowo, co oznacza obecność kwasu acetooctowego, ciała ketonowego występującego w moczu. W książce *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance* Phinney i Volek zalecają analizowanie próbek krwi, jako lepszy i bardziej niezawodny sposób na dokładne określenie stężenia ciał ketonowych (w tym wypadku beta-hydroksymaślanu), przy czym uważają, że optymalna wartość, do której powinniśmy dążyć, mieści się w przedziale 0,5–3 mmol/l. Wszystko to omówimy bardzo szczegółowo w rozdziale 8, ale już teraz pragniemy cię zapewnić, że postęp technologiczny umożliwia w tej chwili przeprowadzanie bardzo dokładnych pomiarów i można z większą precyzją określić, czy osoba będąca na diecie Atkinsa osiągnęła stan ketozy odżywczej.



EKSPERT Nigdy nie dowiesz się, czy jesteś w stanie ketozy, jeśli nie dokonasz pomiaru
WYJAŚNIA zawartości beta-hydroksymaślanu we krwi. Jeżeli ilość tego związku okaże się zbyt mała, aby wejść w stan ketozy, dietę należy dopracować i dostosować do rzeczywistych potrzeb. Z czasem, po wprowadzeniu organizmu w stan ketozy, nie będzie już potrzeby ciągłego mierzenia stężenia ciał ketonowych, chyba że dokonasz zmian w jadłospisie lub w twoim życiu pojawiają się czynniki stresujące, takie jak duży wysiłek fizyczny lub podróż.

– dr Zeeshan Arain

Chociaż pomiary stężenia ciał ketonowych nie są konieczne, aby móc cieszyć się z korzyści zdrowotnych, jakie przynosi ketoza, bez nich nigdy nie będziesz miał pewności, czy twój organizm osiągnął ten stan. Wprowadzenie do swojego menu posiłków ubogich w węglowodany jest oczywiście niezmiernie ważnym pierwszym krokiem, ale nie jedynym, jaki musisz zrobić, aby twoja dieta stała się naprawdę ketogeniczna. Opowiemy o tym szczegółowo w najbliższych rozdziałach, lecz najpierw (już w następnym rozdziale) zobaczymy, co mają do powiedzenia na temat ketozy najważniejsze organizacje zdrowia. Nietrudno sobie wyobrazić, że większość z nich padło ofiarą dezinformacji i nadal myli ketozę odżywczą z kwasicą ketonową.



WYJAŚNIA

Nigdy nie słyszałem o żadnych poważniejszych niekorzystnych skutkach zdrowotnych ketozy.

– dr Jay Wortman

PODSUMOWANIE NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI

- ▶ Diety ketogeniczne zostały spopularyzowane przez wybitnego, nieżyjącego już dr. Roberta C. Atkinsa.
- ▶ Niskowęglowodanowa dieta Atkinsa różni się nieco od diety ketogenicznej.
- ▶ Wprowadzenie pewnych zmian w terminologii używanej do opisywania stanu ketozy może rozwiązać związane z nią obawy.
- ▶ W diecie Atkinsa nie ma żadnych wskazówek, jak zwiększyć produkcję ciał ketonowych.
- ▶ Czynniki powodujące wejście w stan ketozy mogą być różne dla poszczególnych osób.
- ▶ Diety oparte na założeniach Atkinsa mogą, ale nie muszą generować dostatecznej ilości ciał ketonowych.
- ▶ Bez dokonywania pomiarów stężenia ciał ketonowych nie dowiesz się, w którym momencie stosowania niskowęglowodanowej diety wysokotłuszczowej udało ci się osiągnąć stan ketozy.

ROZDZIAŁ 7

TŁUSZCZE - KLUCZ DO UCZUCIA SYTOŚCI



EKSPERT WYJASNIA

Istnieje duża różnica między dietą ketogeniczną, w której źródłem tłuszczów jest na przykład olej sojowy lub rzepakowy, a jej odmianą, która opiera się na maśle i oleju kokosowym.

– dr Zeeshan Arain

Gdybyśmy poszli razem do restauracji, mógłbyś się szybko przekonać, jak dużą wagę przywiązuję do jakości tłuszczów obecnych w moich posiłkach. Jedno z pierwszych pytań, jakie zadaję kelnerowi przed złożeniem zamówienia, dotyczy tego, czy kucharze w tym lokalu używają prawdziwego masła. Czasami widzę zdziwienie, jakby w ogóle nie wiedział, co mam na myśli, zaś innym razem doskonale się rozumiemy i od razu jestem zapewniany, że produkt jest naturalny i pochodzi ze sprawdzonych źródeł. Masło wykorzystywane w restauracjach może być różnego rodzaju, począwszy od tego

prawdziwego, czyli zrobionego ze śmietany z dodatkiem soli, poprzez mieszanki masła i olejów roślinnych (śmietana, sól oraz olej sojowy lub rzepakowy), a skończywszy na margarynie (olej sojowy lub rzepakowy).

Kiedy już upewnię się, że mogę liczyć na prawdziwe masło, zwracam się do kelnera z prośbą, która na ogół wprawia go w olbrzymią konsternację. Zamawiam bowiem porcję masła większą od tej

największej, jaką kiedykolwiek podał gościowi. Niektórzy myślą, że robię sobie żarty, ale wtedy do rozmowy wtrąca się moja żona, Christine, zapewniając ich, że mówię bardzo poważnie. Obserwowanie, w jaki sposób moja prośba jest interpretowana, jest bardzo ciekawe z poznawczego

Kochaj tłuszcze

Eliminuj węglowodany

**Testuj stężenie ciał
ketonowych**

Ogranicz białko

punktu widzenia i wiele mówi o ludzkich zachowaniach w społeczeństwie. Przynoszono mi od 2 porcji masła do nawet 16, co miało miejsce w restauracji 24 Diner w Austin, w stanie Teksas, znanej z lokalnych potraw (tak, zjadłem cały ten tłuszcz wraz z innymi zamówionymi daniami!). Szkoda, że nie mogłem zobaczyć reakcji osób, które patrzyły, jak niemal do każdego kęsa dodają spory kawałek masła. Gdyby ktoś nagrał sposób, w jaki konsumowałem 16 porcji tłuszczu, i zachowanie gości restauracji, powstałoby kolejne dziwaczne reality show!

NOTKA DR. ERICA WESTMANA: Mogę poświadczyć, że nawyki żywieniowe Jimmy'ego są naprawdę „wysokotłuszczowe”. Podczas pisania tej książki udaliśmy się z wizytą do Durham, w stanie Karolina Północna, gdzie poszliśmy na lunch do restauracji *Dain's*. Zamówił tam danie o nazwie Defibrylator (kolejny przykład błędnego mniemania, że tłuszcze są główną przyczyną chorób serca). Był to pozbawiony bułki cheeseburger z bekonem, przykryty parówką i chili. Do każdego kęsa Jimmy dodawał oczywiście spory kawałek masła.

Czy może mi ktoś wyjaśnić, dlaczego restauratorzy robią wszystko, by podbić podniebienia konsumentów przeróżnymi daniami niskotłuszczowymi, wegetariańskimi czy nawet bezglutenowymi, a zupełnie zapominają o potrzebach osób będących na niskowęglowodanowej, wysokotłuszczowej diecie ketogenicznej? Może wreszcie kiedyś powstanie sieć dobrych restauracji, która wprowadzi do menu wyśmienite pełnotłuste keto dania. Albo przynajmniej będzie tam możliwość zamówienia wybranej potrawy w wersji ketogenicznej, czyli ze zredukowanymi węglowodanami, a podwójną zawartością tłuszczów. Wiem, że ten pomysł może wydawać się szalony, ale spopularyzowanie podobnego rozwiązania z pewnością przyczyniłoby się do poszerzenia grona klientów wielu lokali gastronomicznych. Jestem przekonany, że nikomu nie zaszkodziłoby, gdybyśmy zwrócili się do właścicieli naszych ulubionych restauracji z prośbą o wprowadzenie do menu większego wyboru niskowęglowodanowych potraw o podwyższonej zawartości tłuszczu.



EXPERT WYJAŚNIA

Niewystarczające spożycie tłuszczów udaremnia osiągnięcie stanu ketozy. Aby organizm mógł w nią wejść, zawartość tłuszczów w jadłospisie powinna wynosić co najmniej 50%, a w wielu przypadkach ich udział procentowy musi być znacznie wyższy.

– dr Bill Wilson

Nie miej złudzeń – dieta ketogeniczna jest dietą wysokotłuszczową! Dlaczego zwiększenie konsumpcji tłuszczów, szczególnie nasyconych (znajdziesz je między innymi w maśle, mięsie i serach), jest tak istotne dla osób stosujących dietę ketogeniczną? Oczywiście nie musisz dodawać kawałka masła do każdego kęsa potrawy, ale pamiętaj, że tłuszcz spożywczy jest podstawowym składnikiem zdrowej diety i jest niezbędny do rozpoczęcia produkcji ciał ketonowych na wystarczającym poziomie. Gdy znacznie ograniczysz zawartość węglowodanów w posiłkach i zmniejszysz konsumpcję białka, będziesz musiał zastąpić czymś te składniki – pozostają tylko tłuszcze. Spożywaj zatem taką ilość węglowodanów i białka, jaką określiłeś w wyniku podjętych przez siebie prób, natomiast tłuszcze jedz do pełnego zaspokojenia apetytu. Pamiętaj, że tylko one zapewnią ci uczucie sytości.

Słyszę już twoje obawy przed tak znacznym zwiększeniem ilości konsumowanych tłuszczów. W końcu na pewno nie raz ostrzegano cię, że ich duża zawartość w diecie prowadzi do wzrostu stężenia złego cholesterolu i rozwoju miażdżycy tętnic, co zwiększa ryzyko zawału serca. Takie ostrzeżenia powtarzane są w kółko od wielu lat, aż do znudzenia. Na domiar złego, kultura masowa umacnia nas w przekonaniu o szkodliwym działaniu tłuszczu na nasze zdrowie. Najlepszym tego przykładem może być kilka odcinków niezwykle popularnego serialu stacji CBS *Teoria wielkiego podrywu*. Jedną z bohaterek, Bernardette, której podano w restauracji jogurt pełnotłusty zamiast beztłuszczowego, o jaki prosiła, reaguje następującymi słowami: „Przecież to nie jest jogurt beztłuszczowy. On jest tłusty. Przerażająco tłusty!”, co ma nam sugerować, że tłuszcz jest czymś naprawdę złym. W innym odcinku Bernardette, która jest kelnerką w The Cheesecake Factory, planuje zemścić się na byłym chłopaku swojej przyjaciółki i jego nowej dziewczynie: „Obiecuję, że jeśli ona zamówi u mnie coś niskotłuszczowego, podam jej to pełnotłuste”. Takie słowa jednoznacznie podpowiadają widzom, że tłuszcz w jakiś bliżej nieokreślony sposób zaszkodzi dziewczynie. Ilekroć w głównych mediach słyszę tego typu wypowiedzi oparte na zupełnie błędnych założeniach, mimowolnie przewracam oczami. Takie komentarze jedynie wzmacniają naszą wiarę w rozmaite kłamstwa i mity dotyczące wpływu tłuszczów na nasz organizm. A niektórzy widzowie są bezrefleksyjni i można im wiele wmówić.



EKSPERT WYJAŚNIA

Jedną z najczęstszych przeszkód stojących na drodze do osiągnięcia ketozy jest ograniczenie węglowodanów przy jednocześnie niskim spożyciu tłuszczów. Czasami trudno było przekonać pacjentów kliniki doktora Atkinsa do zwiększenia ilości zjadanych tłuszczów, głównie ze względu na ich obawy przed negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Zdarzali się i tacy, którzy bali się, że po zjedzeniu już pierwszej porcji pełnotłustego sera grozi im zawał serca. Zaczynali czuć się pewniej, kiedy przekonywali się jak łatwo i szybko, bez konieczności zmagania się z nieoczekiwanymi atakami łaknienia, pozbywając się zbędnych kilogramów, a wyniki badań laboratoryjnych układu krążenia wskazywały na wyraźną poprawę ich stanu zdrowia.

- Jackie Eberstein

Zachęcam cię do przeczytania naszej poprzedniej książki *Cholesterol Clarity* – poznasz całą prawdę o zależnościach zachodzących między tłuszczami nasyconymi, poziomem cholesterolu i chorobami układu krążenia. Na szczęście coraz więcej lekarzy i specjalistów z dziedziny ochrony zdrowia na całym świecie zaczyna zmieniać swoje dotychczasowe postrzeganie tego tematu. Na solidnym niegdyś pancerzu chroniącym społeczeństwo przed tłuszczami nasyconymi pojawiają się pierwsze rysy i jest tylko kwestią czasu, kiedy zacznie się on kruszyć i w końcu rozpadnie się na kawałki. Aby dowiedzieć się więcej o korzystnym wpływie tłuszczów nasyconych na nasze zdrowie, przeczytaj książkę Niny Teicholz *The Big Fat Surprise*, która była bestsellerem w 2014 roku.

NOTKA DR. ERICA WESTMANA: Richard Veech, światowej sławy ekspert w zakresie ketozy, stwierdził, że gdyby miał zawał serca, chciałby, aby podano mu dożylnie ciała ketonowe. Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że związki te przyczyniają się do poprawy funkcjonowania serca w okresie zmniejszonego dopływu krwi do mięśnia sercowego lub w czasie zawału.

W październiku 2013 roku znany kardiolog, dr Aseem Malhotra, opublikował na łamach prestiżowego czasopisma „British Medical Journal” przełomowy komentarz naukowy w obronie produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, takich jak masło, sery lub czerwone mięso, uznając jednocześnie, że za powstawanie chorób przewlekłych, w tym tych dotyczących układu krążenia, odpowiada przede wszystkim żywność bogata w cukier, fast foody, pieczywo i wypieki, a także tłuszcze utwardzone, na przykład margaryna. Jego zdaniem dieta niskotłuszczowa oraz niemal wszystkie produkty reklamowane jako „niskotłuszczowe” zawierają nadmiar substan-

cji słodzących. Doktor Malhotra zaczął bić na alarm, ponieważ nie mógł już dłużej biernie przyglądać się temu, jak jesteśmy wprowadzani w błąd co do znaczenia tłuszczów w naszych dietach. Na szczęście nie jest osamotniony w swych działaniach.

Na łamach czasopisma „American Society for Nutritio” (wydanie z 1 maja 2013 roku), profesor biochemii z Uniwersytetu Long Island, dr Glen Lawrence, stwierdził, że obwinianie tłuszczów spożywczych za takie problemy zdrowotne jak otyłość czy choroby układu krążenia jest całkowicie bezpodstawne. Uważa, że należy przeprowadzić ponowną, racjonalną ocenę istniejących zaleceń dietetycznych, zwłaszcza roli, jaką odgrywają w żywieniu tłuszcze nasycone, a także dokładniej przyjrzeć się produktom o silnym działaniu prozapalnym, do których należą tak zwane „zdrowe oleje” (np. olej sojowy, rzepakowy) zawierające tłuszcze wielonienasycone. Podczas gdy wielu samozwańczych ekspertów usilnie wmawia nam, że tłuszcze nasycone są szkodliwe dla zdrowia, doktor Lawrence utrzymuje, że nie ma wystarczających dowodów naukowych na poparcie tej tezy. W podsumowaniu artykułu pada stwierdzenie, że w dzisiejszych czasach musimy mieć bardziej holistyczne podejście do odżywiania. Zdecydowanie się z tym zgadzamy!

Na koniec jeszcze jeden przykład. W audycji radiowej *The Full Fat Paradox: Whole Milk May Keep Us Lean*, wyemitowanej w lutym 2014 roku na antenie National Public Radio w paśmie porannym, Allison Aubrey przedstawia zaskakujące informacje na temat tłuszczów spożywczych, z którymi nikt wcześniej nas nie zapoznał. Powołuje się na wyniki badań opublikowane w czasopiśmie medycznym „Scandinavian Journal of Primary Health Care”, które wykazały, że mężczyźni stosujący dietę zawierającą masło, śmietanę i inne pełnotłuste produkty mleczne byli znacznie mniej narażeni na otyłość niż mężczyźni, którzy nie spożywali mleka i jego przetworów. Aubrey zauważyła także, że w metaanalizie (szczegółowy przegląd różnych badań naukowych w celu zidentyfikowania wzorców występujących w dostępnych danych) opublikowanej w czasopiśmie „European Journal of Nutrition” wysnuto podobne wnioski, gdyż nie znalazły się żadne dowody na to, że spożywanie produktów o wysokiej zawartości tłuszczu zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości lub chorób układu krążenia, a nawet stwierdzono, że konsumpcja pełnotłustego nabiału może przyczynić się do zmniejszenia zagrożenia otyłością. Takie wyniki przeczą wszystkiemu, co dotąd mówiono nam na temat tłuszczów w naszej diecie, a te i podobne

artykuły sygnalizują, że coś się zaczyna powoli zmieniać w postrzeganiu tłuszczów spożywczych oraz roli, jaką odgrywają w zdrowym stylu życia.



EKSPERT WYJAŚNIA

Niektóre tłuszcze szybciej i łatwiej poddają się przekształceniu w ciała ketonowe niż inne. Należą do nich krótko- i średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które znajdziesz w maśle pochodzącym od krów z chowu pastwiskowego, maśle klarowanym w tym ghee, oleju kokosowym, a w szczególności w oleju MCT (przyjmowanym jako suplement). Ich obecność w diecie może bardzo pomóc w przystosowaniu organizmu do zdrowego metabolizmu opartego na tłuszczach i ciałach ketonowych.

– Nora Gedgaudas

Najbardziej zdumiewające jest to, że ta fobia związana z tłuszczem nie ma żadnego racjonalnego uzasadnienia, ponieważ badania naukowe nie potwierdziły jego szkodliwego działania na nasz organizm. Pomimo to, gdybyś zapytał przypadkowych przechodniów, co sądzą o tłuszczach spożywczych, przytłaczająca większość odpowiedziałaby, że są niezdrowe i należy ich za wszelką cenę unikać. Dlaczego w naszej kulturze pogardza się zdrowymi tłuszczami nasyconymi, na przykład masłem, a jednocześnie promuje się wysoce przetworzony, zleżały olej rzepakowy, który poddano dezodoryzacji, i zaleca się go jako „zdrowy” wybór? Nie ma to przecież najmniejszego sensu, ale właśnie na takim świecie przyszło nam żyć.

Według sondażu Gallupa, przeprowadzonego w lipcu 2012 roku, 63% mieszkańców USA wierzy, że dieta uboga w tłuszcze ma korzystny wpływ na zdrowie, podczas gdy zaledwie 30% uważa, że równie pozytywne efekty przynosi stosowanie diety niskowęglowodanowej (i to pomimo istnienia coraz liczniejszych dowodów potwierdzających jej zalety zdrowotne). Niemniej jednak, z tego samego badania wynika, że powoli, ale zauważalnie zmienia się podejście do niskowęglowodanowych czy też niskotłuszczowych modeli odżywiania. W porównaniu z wynikami podobnej ankiety, którą przeprowadzono 10 lat temu, można zauważyć, że coraz mniej Amerykanów jest przekonanych, iż ograniczenie spożycia tłuszczów jest korzystne dla zdrowia, a jednocześnie coraz więcej z nich uznaje za celowe zmniejszenie konsumpcji węglowodanów. Jednak czeka nas jeszcze długa droga, zanim – jak to określiła Dietetyczka Cassie, współgospodyni mojego podcastu *Low-Carb Conversations* – „zdołamy skutecznie zresetować mózg po tylu latach jego prania przez zwodniczą propagandę dietetyczną”.



EKSPERT WYJAŚNIA Mamy w sobie głęboko zakorzeniony lęk przed tłuszczami, a tymczasem to wszystkie inne składniki pokarmowe, poza błonnikiem w czystej postaci, mogą zakłócić stan ketozy.

– dr Ron Rosedale

Dlatego właśnie książka, którą trzymasz w dłoni, przyda ci się teraz o wiele bardziej niż kiedykolwiek wcześniej – pomoże ci przeciwstawić się stanowczo trwającemu od kilkadziesiąt lat nierzetelnemu przekazywaniu informacji na temat rzekomo szkodliwych tłuszczów. A oto cała prawda: ograniczając spożycie tłuszczów, z reguły zwiększamy konsumpcję węglowodanów, a te niszczą nam zdrowie o wiele bardziej niż jakikolwiek tłuszcz. Tymczasem tłuszcze nasycone, zawarte na przykład w maśle, oleju kokosowym czy czerwonym mięsie, a także tłuszcze jednonienasycone, które znajdziemy między innymi w awokado, oliwie z oliwek oraz w orzechach makadamia, są całkowicie bezpieczne dla zdrowia. Nie podnoszą stężenia glukozy we krwi ani nie powodują żadnych szkód w organizmie, nawet jeśli zjadłes ich zbyt wiele. Co więcej, przynoszą liczne korzyści: działają przeciwzapalnie, zwiększają ilość dobrego cholesterolu HDL, zapewniają uczucie sytości, a przede wszystkim wspomagają produkcję ciał ketonowych. Dla porównania, oleje roślinne które zachwalane są jako zdrowe i niezbędne w naszych posiłkach, zwiększają ryzyko wystąpienia stanów zapalnych o charakterze układowym, a także są kojarzone z wieloma innymi problemami zdrowotnymi.



EKSPERT WYJAŚNIA W leczeniu otyłości stan ketozy odżywczej ułatwia pozbycie się tkanki tłuszczowej, ponieważ obniża poziom insuliny, hormonu odpowiedzialnego za jej tworzenie. Nie ma gwarancji takiego efektu, jeżeli porcja dostarczonych z pożywieniem tłuszczów zrównoważy lub przewyższy wydatkowaną przez organizm energię. Na szczęście taka sytuacja należy do rzadkości, ponieważ większość ludzi odczuwa sytość, nim ilość spożytych tłuszczów zacznie zbliżać się do tej granicy.

– dr Keith Runyan

Nie obawiaj się tłuszczów, ponieważ nie są one twoim wrogiem, lecz sprzymierzeńcem w walce o zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Zapewnią ci uczucie sytości na znacznie dłużej niż cokolwiek innego, czym próbowałbyś zaspokoić apetyt. Nie zapomnij także o tym, że aby spalać tłuszcze, musisz jeść tłuszcze. Czy ma sens ich spożywanie, jeśli nie przestawimy organizmu na ich spalanie?

Jedną z największych zalet zwiększonego spożycia tłuszczów, przy równoczesnym ograniczeniu węglowodanów oraz zachowaniu umiaru w konsumpcji białka, jest to, że nie musisz chodzić głodny. Bez podwyższenia ilości zjadanych tłuszczów szybko byś porzucił ten sposób odżywiania z powodu ciągłego głodu i towarzyszącego mu uczucia zniechęcenia i rozdrażnienia. Wielu tak zwanych ekspertów w dziedzinie zdrowego odżywiania najwyraźniej zapomina o tym, że tłuszcze potrzebne są osobom będącym na diecie niskowęglowodanowej jako alternatywne źródło energii – zapewniają też sytość i pełnię sił między posiłkami. Kiedy twój organizm przestawi się ze spalania cukru na wykorzystywanie tłuszczów, poczujesz przypływ energii i zwiększy się twoja sprawność umysłowa, a każdy posiłek sprawi ci przyjemność i zaspokoi głód.



EKSPERT WYJAŚNIA Kiedy moi klienci ominą początkowe pułapki czyhające na nich podczas keto adaptacji, pierwszą zmianą, jaką dostrzegają, jest zmniejszone poczucie głodu oraz ustąpienie denerwującego niepokoju, który często towarzyszył im podczas ataków łaknienia. Odzyskują pełną sprawność umysłu, czują niebywałą energię, tracą kolejne kilogramy i stają się szczuplejsi. Normalizuje się stężenie glukozy we krwi. Jednak najkorzystniejszą zmianą jest spadek zapotrzebowania na produkty o dużej zawartości cukru i węglowodanów. Niezdrowa żywność przestaje im smakować.

– Stephanie Person

Może już kiedyś wypróbowałeś dietę niskowęglowodanową i pomyślałeś sobie, że skoro jest taka skuteczna, to jeszcze lepsze będzie połączenie jej z dietą niskotłuszczową. Muszę cię uprzedzić, że byłby to duży błąd. Mieszanie diety niskowęglowodanowej z niskotłuszczową nie jest receptą na zdrowie, a już na pewno nie jest wskazane dla osób, które zamierzają wprowadzić organizm w stan ketozy. Załóżmy, że znacznie ograniczyłeś spożycie zarówno węglowodanów, jak i tłuszczów. Co ci pozostało? Jedynie białka. Jak już wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale, duża ilość białka może spowodować znaczny wzrost stężenia glukozy, co najprawdopodobniej uniemożliwi ci osiągnięcie stanu ketozy.

Jeżeli borykasz się z problemem nadwagi lub otyłości, to prawdopodobnie podchodzisz sceptycznie do pomysłu z w i ę k s z e n i a ilości konsumowanych tłuszczów. Możesz sobie pomyśleć, że skoro masz już tyle tłuszczu zgromadzonego w tkance tłuszczowej, to nie musisz spożywać go tak dużo jak inni. Proszę cię, abyś nie krzywdził w ten sposób swojego organizmu. To prawda, że masz zmagazynowane duże zapasy tłuszczu, ale kiedy wejdiesz

w stan ketozy, stanie się on dla ciebie głównym substratem energetycznym. Pomyśl o konsumpcji tłuszczów jako sposobie napędzenia twojego metabolicznego silnika. Aby twój organizm zaczął wykorzystywać zapasy tłuszczu zgromadzone w tkance tłuszczowej, musi najpierw przestawić się ze spalania cukru na spalanie tłuszczów, a jedynym na to sposobem jest dostarczenie mu tego, co jest potrzebne do rozpoczęcia tej przemiany – tłuszczów spożywczych.



EKSPERT WYJAŚNIA

Skuteczną adaptację organizmu do wykorzystania tłuszczów oraz ciał keto-nowych jako podstawowych źródeł stabilnej (nawet przy braku regularnych posiłków) energii można porównać do położenia dużej kłody na ogień płonący w piecu opalanym drewnem.

– Nora Gedgaudas

W marcu 2013 roku w „RedEye Chicago”, tabloidzie wydawanym przez dziennik „Chicago Tribune”, przedstawiono historię Johna Hustona ze stanu Illinois, 36-lątka, który odbył 72-dniową, ponad 1000-kilometrową podróż po kanadyjskiej Arktyce, w temperaturach spadających znacznie poniżej zera. Takie przedsięwzięcie wymagało od niego i pozostałych uczestników wyprawy dużego nakładu energii. Czy wiesz, jakie produkty żywnościowe wybrał John, aby jego organizm mógł sprawnie funkcjonować w tych ekstremalnych warunkach? Podstawą jego codziennego jadłospisu był boczek smażony w głębokim tłuszczu oraz co najmniej 110 gramów masła. Oto jak podsumował swoje menu: „Na pewno nie wyglądało to apetycznie, ale to właśnie masło pozwoliło mi przetrwać na otwartej przestrzeni przy temperaturach dochodzących do minus 40 stopni”. Muszę przyznać, że od razu nabrałem sympatii do człowieka, który doskonale rozumiał, jak ważnym źródłem energii są tłuszcze spożywcze.

Dla wielu osób pokonanie strachu przed jedzeniem tłuszczów jest prawdopodobnie najtrudniejszym aspektem stosowania diety ketogenicznej. Lekarze, nauczyciele, rząd, dietetycy oraz autorytety z dziedziny ochrony zdrowia – wszyscy od lat powtarzają nam do znudzenia, że tłuszcz jest zły, i dokładają wszelkich starań, abyśmy bez głębszego zastanowienia przyjęli do wiadomości, że jego spożywanie prowadzi do otyłości, a nawet zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci, co oczywiście nie jest prawdą. Pamiętam, że kiedy dorastałem, moja mama ciągle jadła ciastka ryżowe i piła odtłuszczone mleko w ramach diety niskowęglowodanowej, która nie przynosiła żadnych

korzystnych efektów. Kiedy mama zbliżała się do sześćdziesiątki i nic nie wskazywało na to, że dzięki takiemu odżywianiu skutecznie upora się z otyłością, w desperacji postanowiła poddać się operacji zmniejszenia żołądka, polegającej na założeniu by-passa gastrycznego (to też nie pomogło, ponieważ po pewnym czasie zaczęła odzyskiwać utracone kilogramy). Najsmutniejsze jest to, że wiele osób tak bardzo obawia się spożywania tłuszczów, iż przejście na dietę wysokotłuszczową w ogóle nie jest przez nich brane pod uwagę, choć mogłaby im ułatwić walkę z nadwagą, a także uchronić przed rozwojem chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, choroba Alzheimera czy nowotwory (więcej na ten temat powiemy w rozdziale 16).



EKSPERT WYJAŚNIA

Niewystarczająca ilość spożywanych tłuszczów jest jedną z najczęstszych przeszkód, jakie stoją na drodze do osiągnięcia i utrzymania stanu ketozy. Musimy pozbyć się nieuzasadnionej obawy, że jedzenie produktów bogatych w tłuszcze może okazać się dla nas szkodliwe i przyczynić się do powstania nadwagi, otyłości oraz chorób układu krążenia. Cieszymy się do woli smakiem steków wołowych z kością lub warzyw smażonych na oleju kokosowym!

– dr William Davis

Straszenie negatywnymi skutkami jedzenia tłustych posiłków i przemilczanie prawdy o szkodliwości węglowodanów przynosi negatywne konsekwencje w postaci wzrostu liczby osób zmagających się z otyłością czy będących w grupie zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych. Skoro nieprawdy o dietach niskotłuszczowych, którymi karmiono nas od tylu lat, przyniosły duże kłopoty społeczeństwu, czy nie uważasz, że nadszedł już najwyższy czas, aby zacząć dostrzegać pozytywny wpływ tłuszczów na nasze zdrowie? Odłóż na bok swoje obawy, zacznij jeść więcej tłuszczów i obserwuj fenomenalne zmiany, jakie zaczną zachodzić w twoim organizmie. Ograniczenie spożycia węglowodanów i zachowanie umiaru w konsumpcji białka są ważne, ale pamiętaj, że dopiero odpowiednia ilość tłuszczu w codziennym jadłospisie pozwoli ci osiągnąć diametralną poprawę zdrowia i umożliwi twojemu organizmowi prawidłowe wejście w stan ketozy.

Mam pełną świadomość tego, że pomysł zwiększenia konsumpcji tłuszczów jest zupełnie sprzeczny z twoim dotychczasowym wyobrażeniem o zdrowym odżywianiu. Wiem, że zdrowy rozsądek będzie ci podpowiadać, abyś nie podejmował takiego ryzyka. Dlatego właśnie każdy, kto zamierza zastosować niskowęglowodanową, średniobiałkową i wysokotłuszczową dietę

ketogeniczną, musi najpierw stoczyć wewnętrzną walkę i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy postępuje właściwie. Kiedy już podejmiesz ostateczną decyzję i postanowisz osiągnąć stan ketozy odżywczej, wprowadź do codziennego jadłospisu produkty bogate w tłuszcze i ciesz się ich smakiem, mając przy tym pewność, że wkrótce będziesz zdrowszy niż kiedykolwiek wcześniej.

U osób, które nigdy wcześniej nie stosowały diety ketogenicznej, sporadycznie może wystąpić biegunka lub uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej. Doktor Mary Newport, neonatolog i autorytet w dziedzinie leczniczego wykorzystania ciał ketonowych, zaleca w takim przypadku nieznaczne zwiększenie spożycia węglowodanów, przy jednocześnie niewielkim zmniejszeniu konsumpcji tłuszczów. Następnie stopniowo ograniczamy spożycie węglowodanów do poziomu wyjściowego, a zwiększamy ilość tłuszczów, by pomóc organizmowi osiągnąć stan ketozy.



EKSPERT WYJAŚNIA

Uważam, że wiele negatywnych skutków ubocznych, obserwowanych w poprzednich badaniach u osób będących na diecie ketogenicznej, wynika głównie z nieprawidłowo skomponowanego jadłospisu, stosowania produktów spożywczych złej jakości oraz ciągłego strachu przed tłuszczami nasyconymi.

– Bryan Barksdale

Oto co mogą zapewnić nam tłuszcze:

Uczucie sytości

Alternatywne źródło energii

Uruchomienie produkcji ciał ketonowych

Nie musisz dodawać porcji masła do każdego kęsa jedzenia tak jak ja, ale i tak czeka cię zwiększenie spożycia tłuszczów do ilości, jakiej dotąd nie zdarzyło ci się osiągnąć. Na przykład, kiedy następnym razem odwiedzisz Starbucksa, możesz zamówić latte z pełnotłustą śmietaną, a nie ze zwykłym mlekiem, przy czym wyjdzie ci to tylko na zdrowie. W kolejnym rozdziale, poddamy twoje nowe nawyki żywieniowe testom, aby zobaczyć, czy sprzyjają one produkcji ciał ketonowych w twoim organizmie.



EKSPERT WYJAŚNIA

Dieta wysokotłuszczowa, w której spożywamy węglowodany, ma inne działanie niż dieta wysokotłuszczowa z niewielkim udziałem węglowodanów.

– dr Richard Feinman

PODSUMOWANIE NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI

- ▶ Niskowęglowodanowa dieta wysokotłuszczowa jest zdrowa.
- ▶ Jeżeli chcesz, aby twój organizm wytwarzał ciała ketonowe, musisz jeść tłuszcze.
- ▶ Ograniczenie spożycia węglowodanów i zmniejszoną ilość białka w diecie możesz zrekomensować jedynie poprzez zwiększenie konsumpcji tłuszczów.
- ▶ Tłuszcze najskuteczniej zaspokajają głód i sprawiają, że uczucie sytości trwa dłużej.
- ▶ Negatywne postrzeganie tłuszczów w naszym kręgu kulturowym jest nieuzasadnione i nie opiera się na żadnej racjonalnej przesłance.
- ▶ Coraz więcej ekspertów zaczyna otwarcie popierać spożywanie tłuszczów nasyconych.
- ▶ Powszechna obawa przed obecnością tłuszczów w diecie nie znajduje naukowego potwierdzenia.
- ▶ Społeczeństwo powoli zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, że dieta niskotłuszczowa nie jest tak zdrowa, jak się wydawało.
- ▶ Czas już skończyć z wieloletnim przekonywaniem, że tłuszcz jest szkodliwy.
- ▶ W twojej diecie tłuszcze nie są wrogiem. Tłuszcze są twoim sprzymierzeńcem.
- ▶ Spożywanie tłuszczów jest konieczne, aby twój organizm zaczął wykorzystywać zapasy z tkanki tłuszczowej jako alternatywne źródło energii.
- ▶ Nigdy nie stosuj diety, która jest zarówno niskowęglowodanowa, jak i niskotłuszczowa.
- ▶ Może okazać się, że będziesz musiał spożywać znacznie więcej tłuszczów, niż robiłeś to do tej pory.
- ▶ Korzyści, jakie niesie za sobą spożywanie tłustych potraw, zostały dostrzeżone również przez uczestników arktycznej wyprawy badawczej.
- ▶ Musisz rozwiązać swoje wątpliwości co do znacznego zwiększenia spożycia tłuszczów.
- ▶ Tłuszcze zapewniają uczucie sytości, stanowią alternatywne źródło energii i umożliwiają rozpoczęcie produkcji ciał ketonowych.

WNIKLIWA ANALIZA ROLI POWIĘZI

Karen Gabler przedstawiła współczesne spojrzenie na sieć nerwowo-mięśniowo-powięziową. Cieszy mnie, że poprzez swój program treningowy Zrównoważone Ciało w lekki, ale niezwykle precyzyjny sposób zaprezentowała szerszemu gronu odbiorców idee opisane w mojej książce.

THOMAS MYERS, autor książki *Taśmy anatomiczne*

Ta książka jest niemal tak wspaniała i wyjątkowa, jak temat, którego dotyczy. Ciało ludzkie to genialna konstrukcja, a Karen opowiada o nim w fascynujący sposób.

**DR ROBERT SCHLEIP,
dyrektor Projektu Badania Powięzi na Uniwersytecie w Ulm**

Karen M. Gabler – terapeutka Integracji Strukturalnej oraz Zero Balancing – stworzyła autorski program Zrównoważone Ciało. Dzięki holistycznemu i strukturalnemu podejściu do problemów związanych z układem ruchu wnikliwie opisała niezwykle znaczenie powięzi i przedstawiła zależności łączące ją z poszczególnymi elementami ludzkiego ciała. Autorka wyjaśniła również znaczenie modelu tensegracji i środka ciężkości w układzie powięziowym, a także omówiła powiązania pomiędzy układem nerwowym i powięziowym oraz autorską teorię kopuł budujących ludzkie ciało. Treść książki uzupełniają opisy przypadków klinicznych, które umożliwią połączenie zagadnień teoretycznych z praktyką. Jesteśmy pod wrażeniem prostoty programu Zrównoważone Ciało. Po raz kolejny okazuje się, że najprostsze rozwiązania są najlepsze.

Zespół FizjoTerapia HD: TOMASZ FIJOŁEK, ŁUKASZ KŁOS

PATRONAT MEDIALNY



myfitness.pl

ISBN 978-83-7579-694-0



Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)