

## Dijeta bez ugljikohidrata za brzo mršavljenje



**Dijete** koje smanjuju ili potpuno izbacuju unos ugljikohidrata vrlo su popularne iz dva razloga. Prvo, jer donose **brze rezultate** i drugo, neke od njih (npr. Atkinsonova dijeta) **dopuštaju određene namirnice** (meso, sirevi) u velikim količinama. Istražili smo pozadinu ovakvih dijeta i evo što smo saznali.

Dijete bez ugljikohidrata temelje se na **pretpostavci** da će tijelo onda kada ne dobiva dovoljno ugljikohidrata posegnuti za energijom iz masti. Time će doći do **topljenja** masnih naslaga i **gubitka** kilograma.



## Jelovnik u dijeti bez ugljikohidrata

Više je dijeta koje koriste ovaj pristup. Osim **Atkinsonove** kao najpoznatije tu su još i dijeta u zoni, dijeta bogata proteinima, Stillmanova dijeta i druge.

Osnovno ograničenje u prehrani je da se iz jelovnika izbacuju namirnice bogate **ugljikohidratima**, a ubacuju se one bogate proteinima i mastima. **Namirnice bogate ugljikohidratima su:** tjestenina, riža, kruh, alkohol, slatka hrana i voće.

**[Doznajte više o najpopularnijim dijetama za mršavljenje!](#)**

Ono što vam ostaje **pojačati u prehrani** je unos: mesa, sireva, jaja, gljiva i drugih proizvoda bogatih mastima i proteinima. Donosimo vam **tjedni jelovnik** koji vam može dati ideju što, kako i kada konzumirati. Namirnice koje biste svakako trebali **uključiti** u vašu prehranu su:

- **Meso** - govedina, janjetina, piletina, svinjetina, slanina.
- **Riba** - masna riba poput lososa je najbolja, ali se preporučuje unos plave ribe.
- **Jaja** - ona koja su bogata Omega-3.
- Maslac
- Kokosovo ulje

- Mast
- Maslinovo ulje
- Sir
- Kiselo vrhnje
- Punomasni, nezaslađeni jogurt
- Borovnice
- Orašasti plodovi
- Masline
- Svježe povrće: zelje, paprike, luk, špinat.
- Smrznuto povrće: brokula, mrkva i ostale mješavine.
- Salsa umak
- Morska sol, paprika, češnjak, senf

### Ponedjeljak:

- **Doručak:** Omlet s različitim povrćem, pržen na maslacu ili [kokosovom ulju](#).
- **Ručak:** Salata, jogurt, [borovnice](#) i bademi.
- **Večera:** Cheeseburger (bez kruha), poslužen s povrćem i salsa umakom.

### Utorak:

- **Doručak:** Slanina i jaja.
- **Ručak:** Piletina i povrće.
- **Večera:** Losos s maslacem i povrćem.

### Srijeda:

- **Doručak:** Povrće i jaja pržena na maslacu ili kokosovom ulju.
- **Ručak:** Salata od škampa s [maslinovim uljem](#).
- **Večera:** Piletina na žaru s povrćem.

### Četvrtak:

- **Doručak:** Omlet s različitim povrćem, pržen na maslacu ili kokosovom ulju.
- **Ručak:** [Smoothie](#) s kokosovim mlijekom, bobicama, [bademima](#) i proteinskim prahom.
- **Večera:** Odrezak i povrće.

### Petak:

- **Doručak:** Slanina s jajima.
- **Ručak:** Salata s piletinom i maslinovim uljem.

- **Večera:** Svinjetina s povrćem.

#### **Subota:**

- **Doručak:** Omlet s raznim povrćem.
- **Ručak:** Jogurt s bobicama, kokosovim pahuljicama i orasima.
- **Večera:** Mesne okruglice s povrćem.

#### **Nedjelja:**

- **Doručak:** Slanina s jajima.
- **Ručak:** Smoothie s kokosovim mlijekom, malo vrhnja, proteinskim praškom, bobicama s okusom čokolade.
- **Večera:** Pileća krilca sa špinatom ili nekom drugom salatom.

Ako pak između obroka osjetite glad, ova dijeta ne zabranjuje **međuobroke**. Dapače, ne biste smjeli gladovati i dozvoliti da vam bude mučno, pogotovo ako se bavite fizički napornim poslovima.

Kao međuobrok možete konzumirati: punomasni jogurt ili vrhnje, tvrdo kuhana jaja, mrkvu, ostatke od prethodnog obroka, orahe, sir i meso. Međutim, pobrinite se sa međuobrocima ne pretjerujete jer u protivnom dijeta neće imati nikakav učinak.

### **Koliko je mršavljenje bez ugljikohidrata efikasno?**

S ovakvom dijetom moguće je u kratkom vremenu izgubiti **nekoliko kilograma**. Ipak, istraživanja pokazuju da se gubitak težine ostvaruje više gubitkom vode i mišićnog tkiva nego gubitkom masnog tkiva.



**Mišići troše kalorije i kada mirujete.** Ako ste izgubili veliku količinu mišićne mase potrebna vam je manja količina hrane. Mnoge holivudske zvijezde odabiru neku od dijeta bez ugljikohidrata kako bi se u kratkom roku pripremile za ulogu.

## **Nedostaci dijeta s malo ugljikohidrata**

***Da bi dijeta bila efikasna mora doći do topljenja masti.*** Za topljenje masti potrebno je da tijelo ne dobije nikakve ugljikohidrate uključujući i voće. Kao što znamo, voće je neophodno zbog vitamina.

Ako bez ugljikohidratna dijeta dopusti voće onda je opet upitna njezina djelotvornost jer svako voće sadrži jednostavne ugljikohidrate. Neke dijete dosjetile su se tome problemu pa prepisuju vitaminske dodatke kako bi se pokrio manjak vitamina.

**[Lchf \(low carb high fat\) dijeta - kako izgleda, djeluje i za koga je dobra!!!](#)**

Još jedna mana mršavljenja s malo ugljikohidrata je da ono **nije prikladno za sportaše**. Pri jakoj fizičkoj aktivnosti potrebno je puno energije, a tijelo ne može velikom brzinom dobivati energiju iz masnog tkiva. Iznimka je ako se u tijelo unosi [L-carnitine](#) koji ubrzava ovaj proces.

## **Naš savjet - izbacite slatko!**

Većina nas svakodnevno unosi previše ugljikohidrata, pogotovo onih jednostavnih (slatice, čokolade i sl.) pa je smanjivanje količine ugljikohidrata dobro.

Ako jedete puno slatkoga ili recimo dodajete šećer u kavu i napitke, onda preporučujemo da izbacite tu naviku.

Tijelo se ne zna nositi s **naglim porastom ugljikohidrata u krvi** na ijedan drugi način osim da višak pohranjuje u masnim naslagama. Zato je naš savjet - izbacite slatke namirnice. Umjesto njih uzimajte **voće**.