

Ketogena dijeta za brži gubitak kilograma



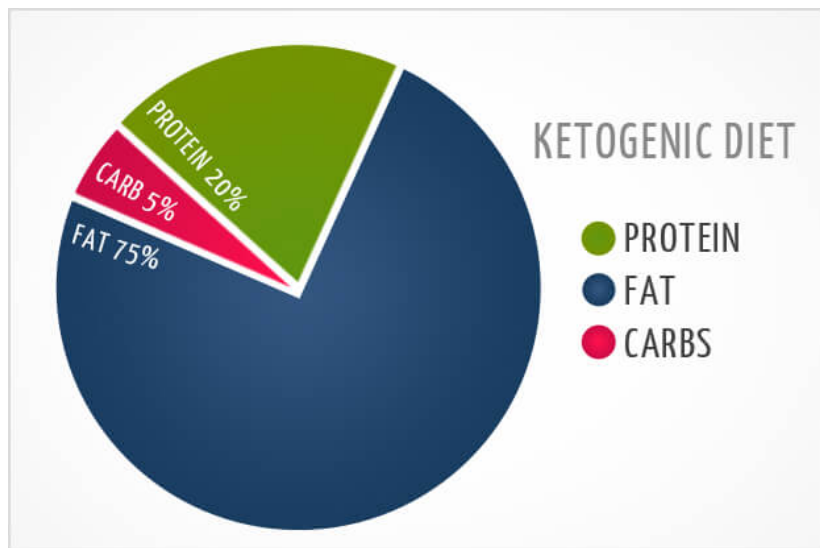
Ketogena dijeta temelji se na **smanjenom unosu ugljikohidrata i povećanom unosu masti**. Prvotno se u medicini koristila **u liječenju epilepsije kod djece, a zatim i dijabetesa, karcinoma i Alzheimerove bolesti**.

Danas je ketogena dijeta postala **učinkovit način rješavanja neželjenog masnog tkiva i održavanja općeg zdravlja organizma**.

Kako djeluje ketogena dijeta

Ljudsko tijelo energiju crpi iz ugljikohidrata koje pretvara u glukozu. **Ako ograničimo unos ugljikohidrata, tijelo će energiju početi crpiti iz masti umjesto ugljikohidrata, što posljedično dovodi do gubitka masnog tkiva**. Tako tijelo dovodimo u stanje ketoze prilikom koje jetra razbija masne stanice u masne kiseline u ketone koje koristi kao izvor energije.

Kako bismo doveli tijelo u stanje ketoze, **potrebno je unos ugljikohidrata smanjiti na najnižu moguću razinu, povećati unos masti i održati zdravu razinu proteina**.



Prednosti ketogene dijete:

- **nema gladovanja** – zbog povećanog unosa masti, organizam će mnogo lakše kontrolirati glad u usporedbi s drugim dijetama koje obično asociramo s odricanjem od najdražih namirnica,
- **kontrola razine šećera u krvi** – zbog izbjegavanja ugljikohidrata i povećanih razina ketona smanjuje se razina glukoze u krvi zbog čega je ova dijeta pogodna za dijabetičare,
- **brži gubitak kilograma** – pokazalo se kako osobe koje provode ketogenu dijetu gube ne težini u prosjeku 2.2 puta brže od osoba na klasičnim dijetama koje se svode na kompletno smanjenje unosa kalorija,
- **povoljan utjecaj na ten** – zbog smanjenog unosa šećera, koža postaje zdravija, hormoni uravnoteženiji što posljedično dovodi do smanjenja nastanka akni te zdravijeg i ljepšeg tena.

Namirnice koje treba izbjegavati

Potrebno je izbjegavati sve namirnice bogate ugljikohidratima kao što su:

- **slatkiši** – osim kolača, čokolade, sladoleda, šlaga, potrebno je izbjegavati i džemove, sokove u svim oblicima, posebno gazirane, smoothije, itd.
- **žitarice** – pšenično brašno, riža, tjestenina, pahuljice,
- **voće** – izbjegavati sve voće, dozvoljene su manje količine bobičastog voća poput jagoda,
- **grahorke i mahunarke** – grah, grašak, leća, slanutak,
- **korjenasto povrće** – krumpir, batati, pastirnjak,
- **umaci** – svi umaci generalno sadrže velike količine ugljikohidrata te ih treba

isključiti iz prehrane,

- **nezdrave masti** – izbjegavati svu procesuiranu hranu koja je najčešće prepuna ugljikohidrata, posebno biljna ulja i majonezu,
- **alkohol** – ugljikohidrati iz alkohola brzo će izbaciti tijelo iz ketoze.

Poželjne namirnice u ketogenoj dijeti



Kombinirajte svoje obroke koristeći sljedeće namirnice:

- **meso** – crveno meso, bijelo meso, odresci, piletina, puretina, čak i šunka i slanina su dopuštene u ketogenoj dijeti,
- **riba** – birajte ribu bogatu zdravim mastima, kao što su losos, tuna, pastrva, skuša i som,
- **jaja** – možete ih pripremati na sve načine,
- **maslac** – koristite ga umjesto biljnog ulja u kuhanju,
- **sir** – dopušteni su *cheddar*, kozji sir, svježi sir, bijeli sir, *mozzarella* i plavi sir,
- **orašasti plodovi i sjemenke** – orasi, lješnjaci, bademi, indijski oraščići, sjemenke suncokreta i lana, *chia* sjemenke,

- **zdrava ulja** – isključivo ekstra djevičansko maslinovo ulje, kokosovo ulje i ulje avokada,
- **povrće s niskim udjelom ugljikohidrata** – sve zeleno povrće te rajčice, paprike, luk, itd.,
- **začini** – svi su dopušteni.

Upozorenja prije početka ketogene dijeta

Zdravi ljudi u pravilu jako dobro reagiraju na ovaj način prehrane, no prvih nekoliko dana **moguće je osjećati glad, teže zaspati uvečer i generalno se osjećati slabije i umornije**. Ako osjećate ove nuspojave, pokušajte postupno smanjivati unos ugljikohidrata.

Ne zaboravite unositi mnogo tekućine te u svakodnevnu rutinu uključiti i tjelovježbu za najbolje rezultate.