



Ms-Fox.pl

Ewelina Podrez-Siama

DIETA KETO

**NAJLEPSZE
PRZEPISY**



 Ms-Fox.pl

Ewelina Podrez-Siama

 **DIETA**
KETO



Spis treści

Słowo od Autorki	6	Pasta z tuńczyka	64
Poznajmy się	8	Zapiekane awokado	66
Dieta ketogeniczna od A do Z	14	Na słodko	68
Krótka historia diety ketogenicznej	15	Omlet z owocami	69
Na czym polega fenomen diety ketogenicznej?	17	Musli low carb	70
Piramida żywienia w diecie ketogenicznej	20	Naleśniki ketogeniczne	72
Dieta ketogeniczna krok po kroku	23	Domowa nutella bez cukru	74
Okres adaptacji	23	Placuszki serowe	76
Ketoza	26	Pancakes kokosowe z sosem czekoladowo-cynamonowym	77
Inne warianty diety	30	OBIADY I KOLACJE	78
Gotowanie czas zacząć	32	Kieszonki schabowe z mozzarellą i suszonymi pomidorami	79
Czytaj etykiety!	33	Mięsa	80
Lista zakupów	34	Stek z antrykotu	81
Kilka słów o przyprawach	36	Długo pieczona karkówka	82
Zamienniki cukru – o poliolach i stewii	38	Golonka pieczona w kapuście kiszzonej	84
PRZEPISY	39	Ketogeniczny kotlet schabowy	86
ŚNIADANIA	42	Pieczony marynowany kurczak	88
Bulletproof Coffee – kawa kuloodporna	43	Pałki kurczaka w papryce i pomidorach koktajlowych	90
Na słono	44	Burger wołowy	92
Omlet na słono	45	Szarpana wieprzowina	94
English breakfast	46	Souvlaki	96
Szakszuka	48	Ryby	98
Zapiekana feta z pomidorami	50	Łosoś po grecku	99
Grillowane halloumi z salsą pomidorową	52	Łosoś pieczony ze szpinakiem	100
Zapiekane parówki	53	Pieczony halibut z pomidorami	102
Jajecznica na maśle z twarogiem z warzywami	54	Dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym	104
Jajecznica we włoskim stylu	56	Zupy	106
Cloud bread	58	Zupa ogórkowa na żeberku	107
Chleb ziarnisty	60	Rosół kolagenowy	108
Pasta jajeczna	61	Kwaśnica ze skwarkami	110
Pasta z makreli i twarogu „Awanturka”	62	Sosy i „makarony”	112
		Tagliatelle à la carbonara z makaronem z cukinii	113

Spaghetti bolognese z makaronem z mozzarelli	114	Surówka z ogórków kiszonych, pomidora i papryki	162
Polędwiczki wieprzowe w sosie z mascarpone	117	Fasolka szparagowa z zasmażką	163
Sałatki	118	Ryż z kalafiora	164
Sałatka à la Cezar	119	Purée z kalafiora	166
Gyros	120	Gotowany kalafior z zasmażką	167
Sałatka caprese	122	Makaron z dyni – spaghetti squash	168
Sałatka z burratą i awokado	124	Przekąski	170
Sałatka grecka horiatiki	126	BLT Rolls	171
Sałatka brokułowa z jajkiem, kurczakiem i pestkami dyni	128	Krakersy serowe	172
Rozmaitości	130	Koreczki	174
Frittata z cukinią i wędzonym serem	131	Deska serów i wędlin	176
Zapiekanka kalafiorowa z mięsem mielonym	132	Smalec z boczkiem i cebulką	178
Moussaka	134	Mozzarella sticks	180
Placki z cukinii z twarogiem	136	Szparagi grillowane w boczku	181
Smażony ser	137	DESERY I KETOSŁODYCZE	182
Pizza na spodzie z kalafiora	138	Krem straciatella z musem z malin	183
Pizza serowa z salami	140	Ciasta i ciasteczka	184
DODATKI	142	Sernik wiedeński	185
Tzatziki	143	Tort „Pavlova”	186
Sosy	144	Tort „Wuzetka”	188
Sos koktajlowy	145	Brownie	190
Domowy majonez	146	Tarta z owocami	192
Sos tatarski	148	Amaretti	194
Sos musztardowo-koperkowy	149	Ciasteczka chałwowe	196
Sos czosnkowy	150	Ciasteczka orzechowe	198
Sos grzybowy z mascarpone (na ciepło)	151	Kokosanki	200
Maśło z czosnkiem i koperkiem	152	Musy, kremy i lody	202
Surówki	154	Mus czekoladowy z jeżynami	203
Mizeria	155	Pudding czekoladowo-kokosowy	204
Ogórki małosolne/kiszone	156	Lody waniliowe	206
Coleslaw	158	Sorbet truskawkowy	208
Surówka ze świeżych warzyw	160	Często zadawane pytania	212
		Wartościowe źródła i bibliografia	215
		Podziękowania	222



Słowo od Autorki

Drogi Czytelniku!

Dziękuję Ci za zakup tej książki i za zaufanie, którym zostałam przez Ciebie obdarzona.

Zacznijmy od rzeczy najważniejszej. Nie jestem lekarzem ani dietetykiem. Ale od lat stosuję dietę ketogeniczną i mogę z całym przekonaniem powiedzieć, że zrewolucjonizowała ona moje życie. Książka powstała na bazie wyłącznie moich doświadczeń i wiedzy, którą pozyskałam dla własnego użytku.

Tym samym moją rolą nie jest przekonanie Cię do modyfikacji sposobu żywienia – ta odpowiedzialność spoczywa na Tobie. Decyzję o zmianie podejmij jedynie w oparciu o wyniki badań i po konsultacji z lekarzem i/lub dietetykiem. Jednocześnie dobierz uważnie specjalistę, z którym będziesz pracować. Porozmawiaj z tym, który zna założenia diety ketogenicznej, jej zalety i wady i nie myli ketozy odżywczej z kwasicy ketonową, będącą stanem groźnym dla organizmu.

Moją rolą i celem jest natomiast pokazanie Ci, że dieta ketogeniczna (jeśli się na nią zdecydujesz) nie musi być nudna i czasochłonna. Tak, posiłki ketogeniczne mogą być ciekawe, kolorowe i zróżnicowane (dzięki czemu ucieszą Twoje podniebienie i oko), a ich przygotowanie zajmie raptem 20–30 minut.



Poznajmy się



Jestem Ewelina. Na co dzień prowadzę własny biznes – zajmuję się marketingiem internetowym, a konkretniej SEO (pozycjonowaniem stron w wyszukiwarce). To determinuje siedzący tryb życia, godziny spędzane przed komputerem, stres i chroniczny brak czasu. Mimo to staram się zwalniać, wygospodarowywać czas na odpoczynek, trening i dobrą jakościowo dietę, a przez to dbać o zdrowie moje i mojej rodziny. **Od pięciu lat jestem na diecie ketogenicznej, a od czterech dzielę się moimi przepisami na blogu  Ms-Fox.pl.** Jednak nie zawsze tak było...

Ciągle stosowałam jakieś diety. Od kiedy pamiętam, ograniczałam kalorie i redukowałam tłuszcz na różne sposoby (dieta niskotłuszczowa, Dukana, kopenhaska i tym podobne). Jednocześnie kompulsywnie zajadałam stesy, co doprowadziło do skoków wagi i insulinooporności. Insulinooporność z kolei przyczyniła się do kolejnych problemów zdrowotnych – od poważniejszych, jak coraz większa nadwaga, ryzyko cukrzycy, przez wahania nastroju i napady głodu do bardziej prozaicznych, takich jak suchość skóry i atopowe zmiany skórne, ciągłe zmęczenie i senność pomimo sporej dawki snu, a także osłabienie organizmu objawiające się między innymi nawracającym minimum dwa razy w miesiącu wirusem opryszczki.

Otrząsnęłam się mniej więcej sześć lat temu, gdy przy okazji badań krwi potrzebnych do prawa jazdy z powodu bardzo wysokiego cukru (blisko 120 mg/dl) dostałam zgodę na prowadzenie pojazdów tylko na czas określony. Usłyszałam wtedy, że jeśli teraz (miałam wówczas

27 lat) mam tak kiepskie wyniki, to za 5–10 lat będę w zaawansowanym stadium cukrzycy i o prowadzeniu samochodu mogę zapomnieć.

W tym czasie założyłam firmę. Początkowo pracowałam w niezbyt zdrowych warunkach – z kanapy w swoim domu. To ograniczyło okazję do ruchu, więc waga szła w górę. Lodówka była blisko, stresów dużo (nie miałam doświadczenia w prowadzeniu biznesu, zatem wszystko było nowe, trudne i niespodziewane). I tak znalazłam się na równi pochyłej.

Latem, po blisko pół roku takiego trybu życia i po monitoringu stale rosnącej wagi, w końcu coś we mnie pękło. Wtedy trafiłam do trenera, który stopniowo zaczął zmieniać moje podejście do żywienia. Od niego dowiedziałam się o diecie ketogenicznej i to on skierował mnie do dietetyczki, która po zleceniu kompletu badań pomogła mi postawić pierwsze kroki w ketozie, a uwierzcie mi – nie były one łatwe.

Dlaczego? Całe swoje życie uczyłam się, że tłuszcz jest czymś złym, a węglowodany i zboża to podstawa piramidy żywieniowej. Przez wiele lat stosowałam dziesiątki diet, także opracowanych przez dietetyków, i każda z nich eliminowała tłuszcze. I wszystkie kończyły się tak samo – po krótszym lub dłuższym okresie jedzenia nudnych, niesmacznych dań (przecież to tłuszcz jest nośnikiem smaku) wracałam do niezdrowych nawyków, a efekt jo-jo robił swoje.

Jak się okazuje, nie jestem odosobnionym przypadkiem. Tę powtarzalność świetnie skomentował Jimmy Moore w książce *Dieta keto pod lupą*, na którą często powołuję się na blogu (to najlepsza publikacja popularnonaukowa o diecie ketogenicznej, jaką znam). Napisał on:

„Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”.

Tak wyglądały moje diety i ich efekty, i to właśnie świadomość absurdu sytuacji w połączeniu ze względami zdrowotnymi sprawiły, że po konsultacji z dietetykiem podjęłam decyzję o przejściu na dietę ketogeniczną.

Po początkowych perypetiach związanych z wciąż za małym udziałem tłuszczu w diecie („Ile tej oliwy?! Przecież to danie dosłownie spłynie tłuszczem!”) i nie najlepszej kondycji psychicznej i fizycznej, spowodowanej znacznym ograniczeniem węglowodanów i całkowitym odstawieniem cukru, zaczęłam adaptować się do stanu ketozy odżywczej.

Szybko odczułam pierwsze pozytywne efekty związane z pojawieniem się ciał ketonowych we krwi – świetne samopoczucie, skok energii i o wiele lepsza koncentracja. Z czasem wahania nastrojów zdarzały się coraz rzadziej, zdałam sobie również sprawę z tego, jak „przymglony” był wcześniej mój umysł (co, jak teraz już wiem, jest standardowym objawem insulinooporności).

Po wprowadzeniu diety ketogenicznej odczułam też inne korzyści – od ważnych dla mnie, jak utrata wagi, złagodzenie objawów alergii, zdecydowanie rzadsze nawroty opryszczki (w chwili obecnej raz na kilka miesięcy), przez mniejsze, ale przyjemne, jak lepiej odczuwany smak potraw i mniejsze zapotrzebowanie na sól oraz przyprawy, których wcześniej używałam bardzo dużo.

W ciągu ostatnich pięciu lat cyklicznie stosowałam dietę ketogeniczną – z chwilowymi przerwami, które, co ważne, nie doprowadziły już do wzrostu wagi. Poddawałam się także testom tolerancji węglowodanowej, przez co czasem dochodziło do wytrąceń z ketozy. Cały czas jednak odżywiam się ketogenicznie – niskowęglowodanowo i wysokotłuszczowo. Dziś jestem na stałe w ketozie w modelu Intermittent Fasting (8-godzinne okno żywieniowe, 16 godzin postu).

W mojej głowie dokonała się rewolucja. Zdarzyło się to, co w diecie ketogenicznej najważniejsze: odmienił się mój sposób myślenia o jedzeniu.

Jakość i uczciwość składu potraw, które gotuję, jest teraz zupełnie inna. Tym właśnie stała się dla mnie dieta ketogeniczna: uczciwym odżywianiem organizmu, czyli wykorzystującym naturalne składniki, bez użycia półproduktów i wysokoprzetworzonych dodatków.



Dieta ketogeniczna od A do Z

W tym rozdziale poznasz podstawowe założenia diety ketogenicznej (zwanej także ketogenną – oba określenia są stosowane w książce zamiennie). Postaram się możliwie jak najprostszym językiem wyjaśnić ci podstawy tej diety. Niewątpliwie doprowadzi to jednak do pewnych uproszczeń. Musisz mieć świadomość, że to zaledwie początek twojej edukacji – jeśli zdecydujesz się na wprowadzenie diety ketogenicznej, w przyszłości będziesz potrzebować wiedzy na bardziej zaawansowanym poziomie. W jej zdobyciu pomogą ci publikacje popularnonaukowe, które znajdziesz na końcu książki w bibliografii, przygotowane przez specjalistów żywienia i lekarzy. Omówiono w nich nie tylko założenia diety ketogenicznej, lecz także zachodzące w organizmie procesy biochemiczne.

Krótką historia diety ketogenicznej



Początki diety ketogenicznej sięgają już czasów paleolitycznych (stąd częste powiązanie keto z dietą paleo i ich liczne podobieństwa). Nasi przodkowie prowadzili zbieracko-łowiecki tryb życia, zależny od pór roku. W lecie spożywali mięso (najczęściej dużych zwierząt i ryb) i korzystali z dobrodziejstw natury: dostępnych owoców i roślin. Jednak zimą, gdy natura zapadała w sen, ludzie paleolitu mieli niewielki wybór i odżywiali się głównie tłustym mięsem. Prawdopodobnie z tego względu, w wyniku ewolucji, nasze organizmy są przystosowane do życia przy ograniczonej podaży węglowodanów i zdolne do czerpania energii z tłuszczów.

Wiele tysięcy lat później pojedynczy badacze opisywali korzyści z przejścia na dietę, której podstawą są tłuszcze. W 1797 roku szkocki chirurg John Rollo wydaje *Notes of a Diabetic Case* omawiające korzystny wpływ diety bazującej na mięsie w leczeniu **cukrzycy**.

Kolejnych dwieście lat później ketoza, czyli stan osiągniany podczas diety niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej, jest stosowana leczniczo w **epilepsji**. Do lat 80. XX wieku wciąż jednak mówimy o wyjątkowych przypadkach jej stosowania.

Za ojca diety ketogenicznej czasów współczesnych można uznać kardiologa doktora **Roberta Atkinsa**, autora wydanej w 1972 roku publikacji *Dr Atkins' Diet Revolution*. Choć istnieje szereg różnic pomiędzy dietą Atkinsa (której celem jest obniżenie podaży węglowodanów) a ketogeniczną (której celem jest z kolei ograniczenie białka i kontrolowanie wysokiej zawartości tłuszczów, by osiągnąć stan ketozy), to właśnie doktor Atkins popularyzował dietę niskowęglowodanową i stawiał wyraźną granicę pomiędzy **kwasicą ketonową**, która jest powikłaniem cukrzycy i stanem groźnym dla zdrowia, a **ketozą odżywczą**.

Również na naszym rodzimym rynku 26 lat później pojawiła się publikacja Jana Kwaśniewskiego (twórcy popularnej diety Kwaśniewskiego, zwanej również optymalną), promująca niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy sposób odżywiania się.

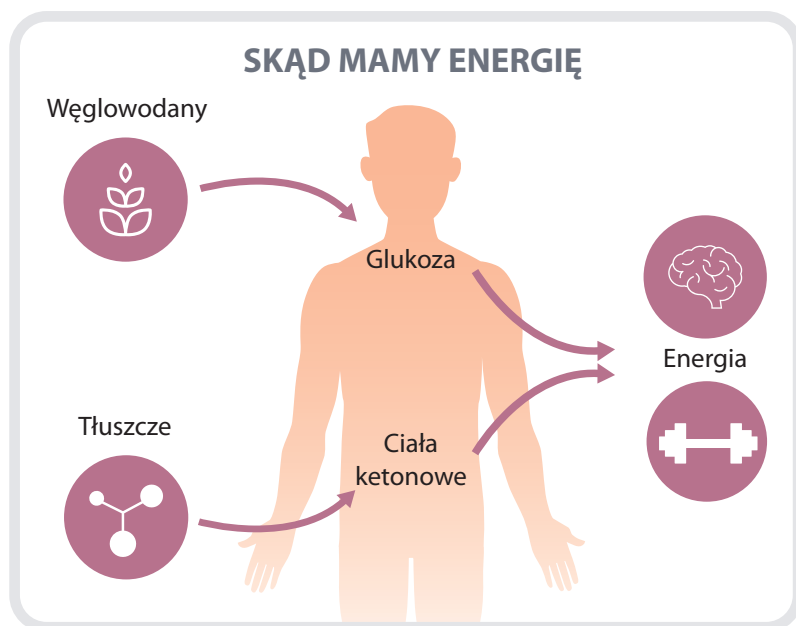
Dziś jest już znacznie więcej doniesień o korzyściach stosowania diety ketogenicznej. Dotyczą one nie tylko leczenia padaczki lekoopornej, cukrzycy czy nawet choroby Alzheimera, lecz także efektów żywienia ketogenicznego u osób zdrowych.

Epidemia otyłości wywołana między innymi wysokoprzetworzonym jedzeniem i ogromnymi ilościami spożywanego przez społeczeństwo cukru sprawia, że zaczynamy szukać żywieniowej alternatywy...

Na czym polega fenomen diety ketogenicznej?

Dieta ketogeniczna (zwana w skrócie keto) jest dietą niskowęglowodanową zorientowaną na czerpanie energii z tłuszczów.

Aby możliwe było zrozumienie, na czym polega to odmienne podejście do odżywiania, musimy się dowiedzieć, jak organizm czerpie energię ze składników odżywczych.



Gdy przyswajamy posiłki oparte głównie na węglowodanach, naszym paliwem staje się glukoza. Za metabolizm glukozy i jej transport do różnych komórek ciała odpowiadają insulina (hormon wydzielany przez trzustkę wskutek skoku poziomu glukozy we krwi) oraz glukagon (hormon o działaniu przeciwnym do insuliny, którego rola polega na zabezpieczeniu organizmu przed zbyt dużymi spadkami poziomu glukozy we krwi).

Po zjedzeniu węglowodanowego posiłku krew rozprowadza glukozę do wątroby i mięśni, a jeśli jest jej nadal zbyt dużo, zostaje ona zmagazynowana w postaci trójglicerydów w tkance tłuszczowej. Z tych trójglicerydów cukier jest z powrotem uwalniany przez glukagon, gdy poziom glukozy we krwi znacznie spada.

W praktyce i pewnym uproszczeniu oznacza to, że gromadzenie tkanki tłuszczowej odbywa się wtedy, gdy poziom glukozy we krwi jest wysoki, a pozbywanie się jej dopiero wtedy, gdy poziom cukru jest niski. Problemy zatem pojawiają się, gdy poziom cukru we krwi często utrzymuje się na wysokim poziomie: gdy organizm jest przekarmiany lub gdy gospodarka cukrowa jest zaburzona (wskutek insulinooporności, cukrzycy typu I, II bądź innych chorób autoimmunologicznych). O ile w pierwszym przypadku, żeby stracić kilka kilogramów, często wystarczy ograniczenie spożywanych kalorii, tak w tym drugim sprawa jest problematyczna. I tu z pomocą może przyjść dieta ketogeniczna i osiągnąć dzięki niej stan metaboliczny: **ketoza**.

Czym jest ketoza?

O stanie ketozy odżywczej w organizmie możemy mówić wtedy, gdy głównym źródłem energii stają się ciała ketonowe, powstające wskutek utlenienia kwasów tłuszczowych.

Kluczową rolę w procesie ketozy odżywczej odgrywa wątroba, dlatego jakiegokolwiek jej dolegliwości i schorzenia bywają przeciwwskazaniem do stosowania diety. Gdy zatem poziom glukozy we krwi jest niski, a zapasy glikogenu w wątrobie wyczerpane, **organizm zostaje zmuszony do poszukania odmiennej „ścieżki metabolicznej” i zaczyna czerpać energię z tłuszczu**. Tłuszcz ten pobiera z dostarczanego pożywienia, a jeśli dostaje go za mało – to wtedy z... tkanki tłuszczowej. Gdy dodamy do tego charakterystyczne dla ketozy dłuższe utrzymywanie się uczucia sytości oraz brak napadów głodu (spowodowanych brakiem skoków insuliny), pozbycie się zbędnych kilogramów często okazuje się łatwiejsze.



Jakub Mauricz, dietetyk i szkoleniowiec, w jednym z popularnych programów śniadaniowych nazwał dietę ketogeniczną alternatywnym sposobem odżywiania, stosując przy tym obrazową moim zdaniem analogię. Porównał ludzki organizm do silnika w aucie, które może być zasilane zarówno benzyną (glukozą), jak i olejem napędowym (ciała ketonowe).

Który z tych modeli żywienia jest zdrowszy i bardziej efektywny? W środowisku lekarzy i dietetyków to kwestia sporna, niemniej jednak coraz więcej badań wskazuje na zdrowotne korzyści stosowania diety ketogenicznej.

Ze względu na brak skoków insuliny, długo utrzymujące się uczucie sytości oraz inne pozytywne objawy ketozy (jak na przykład brak problemów z koncentracją, poprawa nastroju, lepsza kondycja skóry i wyższa odporność) na dietę ketogeniczną decydują się nie tylko osoby dotknięte chorobami autoimmunologicznymi, lecz również osoby zdrowe, uprawiające sport, dbające o jakość żywienia.

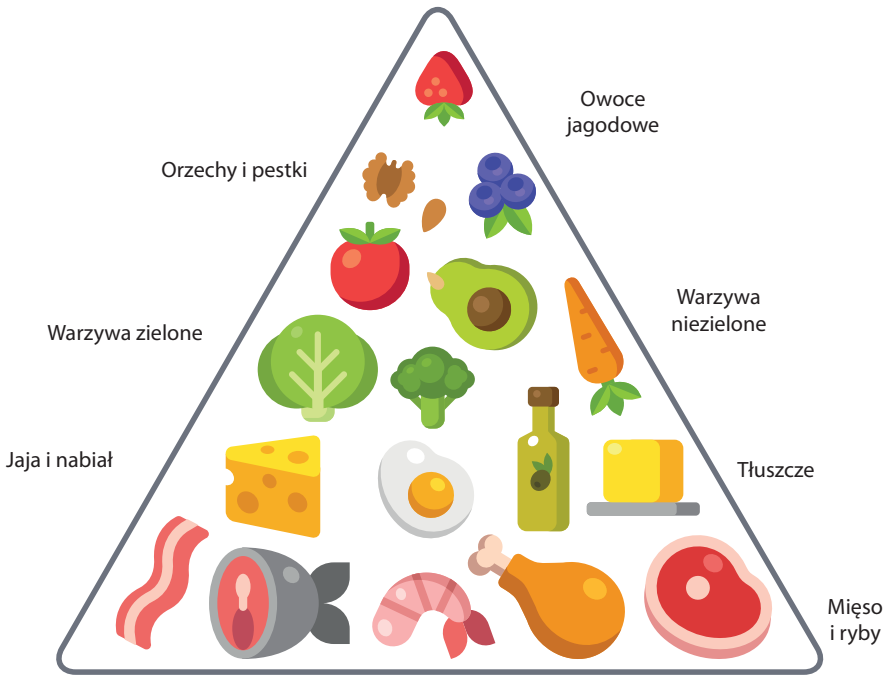
Piramida żywienia w diecie ketogenicznej



- ▶ **Poziom 1.** U podstaw ketogenicznej piramidy żywienia leżą dobrej jakości tłuste **MIĘSO, RYBY, OLEJE i TŁUSZCZE** pochodzenia zwierzęcego (na przykład smalec i masło) oraz roślinnego (oliwa, olej lniany, kokosowy).
- ▶ **Poziom 2.** Kolejnym ważnym składnikiem diety katogenicznej są **JAJA i NABIAŁ** (jednak na początku jej stosowania nabiału powinno być mniej).
- ▶ **Poziom 3.** Nieco wyżej w piramidzie znajdują się **WARZYWA** – tych wbrew pozorom w diecie ketogenicznej jest sporo, lecz wybieramy te niskoskrobiowe, czyli dużo warzyw zielonych (jak sałaty, cukinia, brokuły, awokado) i w kontrolowanej ilości inne niskowęglowodanowe (na przykład kalafior, pomidor, papryka, bakłażan, ogórek).
- ▶ **Poziom 4.** Na szczycie piramidy żywienia umieszczono **ORZECHY i PESTKI** (migdały, słonecznik, pestki dyni, orzechy makadamia, pekan, włoskie, laskowe itp.) oraz **OWOCE JAGODOWE** (truskawki, maliny, jagody, jeżyny, borówki).

Na każdym z tych poziomów ważna jest kontrola produktów pod względem zawartości węglowodanów, tłuszczu i białka.

PIRAMIDA KETOGENICZNA



Produkty, których należy unikać w diecie ketogenicznej

- ▶ **Pieczywo** Tu trudno o wyjątki. Istnieją pewne alternatywy, jak chleb o niskim indeksie glikemicznym czy ProBody, jednak biorąc pod uwagę ich skład, makroskładniki oraz stopień przetworzenia, odradzam ich spożywanie. Polecam bezkompromisowe pożegnanie się z pieczywem, a w razie konieczności można zjeść Cloud Bread (patrz przepis na s. 58) i sporadycznie (ze względu na obróbkę termiczną pestek) – domowy chleb ziarnisty (patrz przepis s. 60).
- ▶ **Makarony** Zarówno pszenne, jak i pełnoziarniste. Alternatywą mogą być makarony proteinowe czy konjac, w mojej ocenie jednak... niesmaczne. Polecam na przykład przygotowany w domu makaron z mozzarelli lub cukinii.
- ▶ **Ryż i kasze** Z założenia są produktami o bardzo wysokiej zawartości węglowodanów. Alternatywą może być na przykład ryż z kalafiora.

- ▶ **Cukier** Pod każdą postacią. W sytuacjach wyjątkowych możesz przygotować desery słodzone poliolami (ksylitol, erytrol) lub stewią bądź sporadycznie zakupić gotowy niskowęglowodanowy batonik. Pamiętaj jednak, że idea diety ketogenicznej sprowadza się do unikania cukru, w tym również słodkiego smaku i wysokoprzetworzonych produktów.
- ▶ **Niskotłuszczowy nabiał** Wykluczamy na przykład mleko i jogurt naturalny, które zawierają spo- ro laktozy oraz białka.
- ▶ **Wysokoskrobiowe warzywa** Na przykład ziemniaki, kukurydza.
- ▶ **Warzywa strączkowe** Na przykład fasola, groch, bób.
- ▶ **Wysokocukrowe owoce** Na przykład banan, arbuz, melon.

PRODUKTY NIEWSKAZANE



Chleb



Makarony



Słodycze



Mleko



Kukurydza



Strączki



Ryż

Dieta ketogeniczna krok po kroku

Diętę ketogeniczną można podzielić na dwa etapy: pierwszy – okres adaptacji, podczas którego organizm przystosowuje się do zmiany sposobu odżywiania. Drugi – etap ketozy odżywczej, czyli stan, w którym organizm już efektywnie czerpie energię dzięki nowemu sposobowi odżywiania.

Krótki opis każdego z tych etapów, a także wariantów diety ketogenicznej znajdziesz na kolejnych stronach.

Okres adaptacji

Zanim osiągniesz stan ketozy odżywczej, twój organizm musi przejść przez okres adaptacji. Zwyczajowo zakłada się, że trwa on około 30 dni. Ważne jest trzymanie się poniższych założeń (zwłaszcza w przypadku pierwszej adaptacji).

- Czas trwania adaptacji: **30 dni**
- Podaż węglowodanów: **20–30 g węglowodanów** lub **do 5% kcal z węglowodanów** na dzień
- Podaż białka: **0,8–1,2 g białka na kg masy ciała** dziennie, nie więcej ze względu na proces glukoneogenezy (przekształcanie nadmiaru białka w glukozę)
- Podaż tłuszczów: **ok. 80% lub wynikająca z powyższych**

Uwaga: Podaż poszczególnych makroskładników po adaptacji będzie się zmieniać!

► **Przykład** Załóżmy, że codzienne zapotrzebowanie kaloryczne danej osoby wynosi 2000 kcal. Zatem rozkład substancji odżywczych powinien wyglądać następująco:

- do 30 g węglowodanów, czyli do 120 kcal – 6% dziennego zapotrzebowania z węglowodanów,
- do 96 g białka, czyli do 384 kcal – 19% dziennego zapotrzebowania z białka,
- do 167 g tłuszczów, czyli 1500 kcal – czyli 75% dziennego zapotrzebowania z tłuszczów.

1 g węglowodanów to 4 kcal

1 g białka to również 4 kcal

1 g tłuszczów to 9 kcal

Oczywiście jest to uproszczenie i jedynie przykład. Nie każda osoba będzie miała podobne zapotrzebowanie kaloryczne. Ja, przy moim trybie życia i insulinooporności, nawet przy 1800 kcal dziennie zaczynam tyć – muszę zatem bardziej się ograniczać.

Wstępnie możesz oszacować swoje zapotrzebowanie w dostępnych w internecie kalkulatorach (na przykład bmi-online.pl), a najlepiej wylicz je dokładnie z dietetykiem.

Istnieje również szkoła, wedle której w okresie adaptacji nie powinno się liczyć kalorii. Chodzi o to, by organizm nauczył się nowej ścieżki metabolicznej, a nie o schudnięcie. Możesz zdecydować się również na nieograniczanie kalorii, jednak wówczas kontroluj proporcje spożywanych składników odżywczych.

Adaptacja nie będzie procesem łatwym i przyjemnym. Jeśli do tej pory twoja dieta opierała się na węglowodanach i nie masz doświadczeń z ketozą, możesz spodziewać się:

- osłabienia organizmu (trzęsące się ręce, uczucie fizycznej słabości),
- objawów grypowych, tak zwanego „keto flu” (ból mięśniowy, ból i zawroty głowy),
- problemów ze snem i koncentracją,

- problemów ze strony układu pokarmowego (mdłości, wymiotów, biegunek lub zaparcie, bólów brzucha).

Doświadczyłam wszystkich tych dolegliwości. To **całkowicie naturalna reakcja organizmu**, który musi się przestawić na nowe tory.

Jak zminimalizować trudności adaptacji?

- Pij bardzo dużo wody (minimum 3 litry dziennie).
- Suplementuj magnez, potas i sód (sód najprościej poprzez spożycie soli himalajskiej lub kłodawskiej). Ja suplementuję również witaminę D i witaminy z grupy B.
- Zadbaj o sen i związane z nim zdrowe nawyki.
- Upewnij się, czy na pewno zachowujesz prawidłowe proporcje składników odżywczych.
- Pamiętaj, że to okres przejściowy i nie poddawaj się – tylko moment keto flu jest naprawdę trudny, w moim przypadku trwał dwa–trzy dni i zaczęło się mniej więcej cztery dni od momentu ograniczenia węglowodanów. Potem organizm zaczyna produkować ciała ketonowe i choć jeszcze nie umie z nich korzystać, to objawy osłabienia są już mniej uciążliwe.

W trakcie adaptacji nie wszystkie produkty, o których mowa w książce, będą dla ciebie wskazane. Podczas wytyczania nowej ścieżki metabolicznej dla twojego organizmu **staraj się unikać**: owoców jagodowych; orzechów i pestek w większych ilościach; nabiału krowiego w większych ilościach; słodzików, a przez to ketodeserów.

Każdy z tych produktów z powodu zawartości cukrów i słodkiego smaku może podczas adaptacji prowadzić do większych skoków glukozy. Starałam się zaznaczyć w książce przepisy, które powinny być dobre w czasie pierwszej adaptacji; pozostałe stosuj z rozwagą.

Jeśli po raz pierwszy przechodzisz adaptację i dopiero zaczynasz swoją przygodę z ketozą, może okazać się, że po przeliczeniu twojego oczekiwanego makro przepisy w tej książce są dla ciebie zbyt mało

„tłuszczowe”. To naturalne. Dodawaj wtedy do posiłków więcej tłuszczu. Zastosuj suplementację olejem MCT czy lnianym, dzień zaczynaj od Bulletproof Coffee (patrz s. 43).

W przypadku kolejnych adaptacji twój organizm prawdopodobnie szybciej powróci na znajomą już ścieżkę metaboliczną. Ponadto będziesz już znać swoje reakcje na różne produkty, możesz zatem podejść do tematu odrobinę mniej restrykcyjnie.

Ketoza

Gdy proces adaptacji masz za sobą, możesz (a nawet musisz) zmienić sposób żywienia. Twój organizm jest nastawiony na pobieranie energii z tłuszczów, więc zmieniają się też twoje cele. Prawdopodobnie:

- Możesz zwiększyć udział węglowodanów w diecie.
- Możesz włączyć do diety nowe produkty, czasem o wyższej zawartości węglowodanów.
- Możesz zmniejszyć udział spożywanych tłuszczów w diecie i nastawić organizm na pobieranie (spalanie) tłuszczu z tkanki tłuszczowej.

Dlaczego „prawdopodobnie”? Każdy organizm jest inny i twoim zadaniem jest teraz poznanie swojego. Obserwuj, jak reagujesz na różne produkty i jak się po nich czujesz. Jednak bez doświadczenia trudno ci będzie rozpoznać symptomy tymczasowego wytrącenia z ketozy czy niedoboru tłuszczu w diecie.

Podstawą jest tu mierzenie poziomu glukozy i ciał ketonowych. Kiedyś stosowałam jedynie paski do mierzenia ciał ketonowych w moczu. Z perspektywy czasu widzę, że był to błąd – paski wskazywały ciała wydalane, a nie te, z których organizm realnie korzysta, przez co wyniki okazywały się niemiarodajne.

Zaopatrz się w ketometr, czyli glukometr z opcją mierzenia poziomu ciał ketonowych, i na początku mierz dość często oba te parametry (najlepiej dwa razy dziennie), aby wyliczyć i kontrolować swój GKI, czyli Glucose Ketone Index.



$$GKI = \frac{\text{Poziom glukozy } \left(\frac{\text{mg}}{\text{dl}}\right)}{18} \div \text{Poziom ciał ketonowych } \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)$$

Jak zinterpretować wynik GKI?

- > 9 Nie jesteś w ketozie.
- 6–9 **Ketoza na niskim poziomie** – wskazana do utraty wagi u zdrowej osoby.
- 3–6 **Ketoza umiarkowana** – wskazana dla osób z zaburzeniami gospodarki cukrowej, jak insulinooporność czy cukrzyca, otyłych lub z zaburzeniami hormonalnymi/endokrynologicznymi.
- 1–3 **Ketoza terapeutyczna** – wspierająca leczenie chorób takich jak epilepsja, choroby Alzheimera, Parkinsona i nowotwory.
- < 1 **Poziom najwyższy ketozy terapeutycznej** – trudny do osiągnięcia bez pomocy lekarza.

Interpretacja wyników GKI według keto-mojo.com

- **Przykład** Gdy dziś rano prowadziłam pomiary, mój poziom glukozy wynosił 75 mg/dl, a poziom ciał ketonowych 1,2 mmol/l. Zatem GKI był równy 3,47, co jest oczekiwanym przeze mnie wynikiem.

Wczoraj zjadłam 49 g węglowodanów, ok. 79 g białka i 102 g tłuszczu (jestem na deficycie kalorycznym, całość dała 1430 kcal, z czego blisko 14% pochodzi z węglowodanów, 22% z białka i tylko 64% z tłuszczów).

Jak widzisz, jest to poziom daleki od rekomendowanego w adaptacji. Mój organizm, doskonale znając stan ketozy, ma wyższą tolerancję węglowodanową (50–55 g) i niższe zapotrzebowanie na tłuszcze (utrzymuję je na poziomie minimum 60–65%). Tolerancję zbadałam, testując reakcję na różne produkty i różne zawartości węglowodanów w posiłku (mierzenie GKI do 3 godzin po posiłku).

To jest mój indywidualny przypadek. Jak to wygląda u innych?

Sportowcy i osoby intensywnie trenujące potrafią mieć tolerancję węglowodanową na poziomie powyżej 100 g, ale są też osoby, dla których 30 g to już dużo. W przypadku tłuszczów zakłada się, że ketoza jest możliwa nawet przy udziale 50%, ale nie w każdym wypadku.

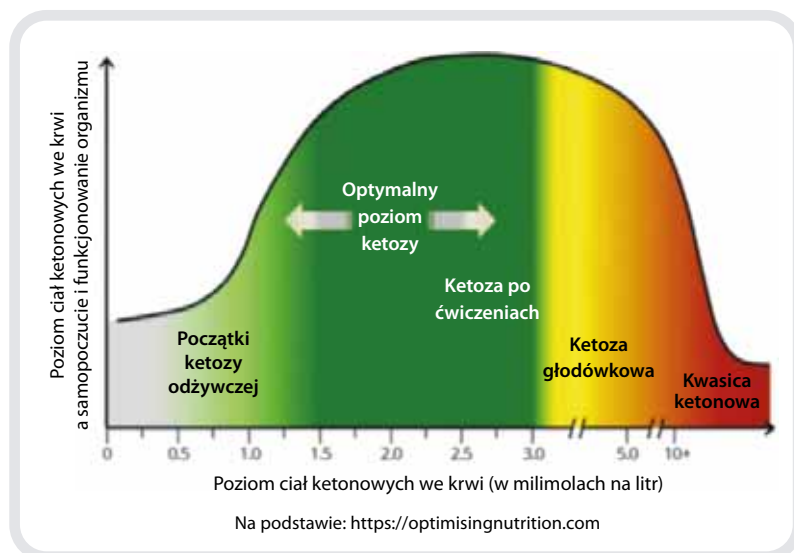
Jak będzie u ciebie? Musisz to sprawdzić.

Być może w tym momencie myślisz: „No nie, to za dużo. Nie dość, że mam liczyć makro, procentowe udziały składników w diecie, to jeszcze mierzyć poziom glukozy i ciał ketonowych i wyliczać jakiś indeks?”. Rozumiem to i teoretycznie nic nie musisz, ale pamiętaj o jednej ważnej sprawie.

Ideą diety ketogenicznej nie jest jedynie ograniczenie spożycia węglowodanów. To życie w zgodzie z własnym organizmem i jego potrzebami, które trudno będzie ci zauważyć bez początkowego mierzenia i obserwowania. Z czasem, gdy go poznasz, częste pomiary nie będą już tak potrzebne.

Alternatywnie możesz prowadzić pomiary jedynie ciał ketonowych we krwi (o lekkiej ketozie mówi się powyżej 0,7 mmol/dl) i na tej podstawie wyciągać dalsze wnioski. Niemniej jednak bez znajomości poziomu cukru i zmian w GKI będzie ci trochę trudniej interpretować wyniki, stąd polecam ci tę pierwszą metodę.

Informacje przedstawione na poniższym wykresie pozwolą ci lepiej zrozumieć stan, w którym się znajdujesz, jeśli będziesz go oceniać wyłącznie na podstawie pomiarów poziomu ciał ketonowych.



Niestety dopiero niedawno zaczęłam mierzyć poziom glukozy i ciał ketonowych we krwi. Uważam, że osiągnęłabym więcej, obserwując swój organizm i monitorując te parametry wcześniej. Na podstawie wybranego docelowego poziomu GKI i bieżących pomiarów możesz zbadać swoją tolerancję węglowodanową i wymagany poziom tłuszczów.

Nie zapominaj również o systematycznych badaniach laboratoryjnych krwi.

Sprawdź, czy nie masz niedoborów witamin i minerałów (również w ketozie pamiętaj o suplementacji) i jak zmienia się twoja gospodarka cukrowa i hormonalna. Dłuższe przebywanie w ketozie nie każdemu będzie służyć.

Inne warianty diety

Być może nie interesuje cię sam stan ketozy (a przez to również mierzenie poziomu ciał ketonowych i ścisłe śledzenie makro), a jedynie czerpanie korzyści z obniżenia zawartości węglowodanów w diecie i podwyższenia zawartości zdrowych tłuszczów. Jeśli tak, masz kilka dodatkowych opcji.

- ▶ **Cykliczna dieta ketogeniczna (CKD)** Opiera się na systematycznym wprowadzaniu organizmu w stan ketozy, a następnie tak zwanym „ładowaniu” węglowodanów, czyli okresie, w którym spożywane są wysokiej jakości węglowodany w celu uzupełnienia glikogenu w mięśniach. Zazwyczaj mówi się o następujących modelach:
 - Pięć dni jak w standardowej diecie ketogenicznej + 1–2 dni o zwiększonej podaży węglowodanów.
 - Dziesięć dni w standardowej diecie ketogenicznej + 1–3 dni o zwiększonej podaży węglowodanów.

- ▶ **Intermittent Fasting (IF)** To dieta opierająca się na okresowych głodówkach. Najczęściej w modelu: 16 godzin postu, 8 godzin okna żywieniowego, ale również w wariantach 18/6, 20/4. IF nie jest związane bezpośrednio z dietą ketogeniczną, ale może znaleźć w niej swoje zastosowanie – okresowy post wpływa pozytywnie na produkcję ciał ketonowych w organizmie.

- ▶ **Carb Back Loading (CBL)** Ten sposób żywienia jest przeznaczony głównie dla osób uprawiających sport najczęściej w godzinach popołudniowych. Dzień podczas stosowania CBL zaczyna się od śniadań białkowo-tłuszczowych (w tym ketogenicznych). Tuż po treningu uzupełnia się glikogen w mięśniach, dostarczając organizmowi posiłki węglowodanowe. W dni, kiedy nie ma treningu, dieta CBL jest podobna do ketogenicznej.

- ▶ **Low Carb High Fat (LCHF)** Dieta LCHF jest niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa, lecz nie musi być ketogeniczna, czyli zorientowana na osiągnięcie stanu ketozy. Charakteryzuje ją niższe spożywanie węglowodanów niż w standardowych (wysokowęglowodanowych) dietach i wysoka zawartość tłuszczu. Jest zatem łatwiejszym wariantem wysokotłuszczowego odżywiania.

Przepisy zawarte w tej książce sprawdzą się w każdym wariantcie diety ketogenicznej.

PRZEPISY



Objaśnienia ikon

Przepisy



Przepisy jarskie/wegetariańskie, mogące jednak zawierać jajka i nabiał



Przepisy łatwe do zmodyfikowania do wersji jarskiej



Przepisy lepiej dostosowane do procesu adaptacji (przepisy nieopatrzone tą ikoną możesz stosować podczas adaptacji, ale z rozważą, ponieważ jest w nich więcej nabiału, warzyw czy ziaren i pestek – szczególnie weryfikuj proporcje makroskładników)

Makro



Kilokalorie



Tłuszcze



Białko



Węglowodany

Śniadania





Bulletproof Coffee

kawa kuloodporna

Kawa kuloodporna to klasyka diety ketogenicznej i świetna alternatywa dla śniadania. Połączenie kofeiny z tłuszczem skutecznie cię pobudzi i jednocześnie już z samego rana zwiększy udział tłuszczów w diecie (dzięki czemu w drugiej połowie dnia możesz pozwolić sobie na nieco więcej węglowodanów).

Poniżej znajdziesz bazowy przepis, w którym możesz stopniowo zwiększać zawartość tłuszczu. Jeśli smak tej kawy jest dla ciebie nie do zaakceptowania, zamień masło na śmietankę 36% i z czasem zwiększaj ilość oleju kokosowego.

Składniki

- filiżanka czarnej, mocnej kawy (z ekspresu, kawiarki, parzonej)
- 20 g masła
- 10 g oleju kokosowego nierafinowanego

Przygotowanie



1. Gorącą, świeżo zaparzoną kawę zmiksuj z masłem i nierafinowanym olejem kokosowym (najlepiej w temperaturze pokojowej). Pij od razu.

Orientacyjne makro (1 filiżanka)

K	238,3	B	0,1 g
T	26,4 g	W	0 g

Podziękowania





Chciałam wyrazić swoją wielką wdzięczność:

Bartkowi, który testował każdy z przepisów i wspierał mnie podczas pracy nad książką, gdy zamiast spędzać czas na wspólnym odpoczynku, nie wyściubiałam nosa poza komputer,

Mamie i Tacie: Anicie i Andrzejowi, którzy motywowali mnie do podjęcia tego wyzwania (i przy wielu innych okazjach) – to właśnie dzięki Mamie i jej radom mam odwagę gotować i testować nowe smaki,

Ani, która wspierała i motywowała mnie na każdym etapie powstawania tej książki, polecała i poleca bloga, gdzie tylko może,

Asi, której ogromna wiedza o gastronomii i gotowaniu pomogła mi uporządkować wiele przepisów i procesów w głowie,

Ewie, której wsparcie wykracza poza granice coachingu, a ogromna życzliwość i dobre słowo pomogły przetrwać chwile zwątpienia,

Agacie, Oli i Kasi, które wspólnie i indywidualnie namawiały mnie i motywowały, gdy nachodziły mnie wątpliwości, jak połączyć wyzwania związane z prowadzeniem firmy z pisaniem książki, oraz **Damianowi, Kamilowi, Oktawianowi, Dawidowi** i innym członkom zespołu **Fox Strategy** za cierpliwe słuchanie o diecie ketogenicznej, tłuszczach, węglowodanach oraz książce i znoszenie mnie wtedy, gdy chodziłam z głową w... KETO, a nie SEO ;)

a także tym, bez których ta książka nie miałaby szansy powstać:

Arturowi, trenerowi, który namówił mnie do spróbowania diety ketogenicznej i do dziś znosi moje marudzenie i wymówki na treningach,

Beacie, dietetyczce, która umożliwiła mi postawienie pierwszych, bardzo niepewnych kroków w ketozie,

Pani Justynie, redaktorce, która trafiła na mojego bloga i namówiła mnie do spróbowania swoich sił,

Czytelnikom bloga, którzy motywowali mnie każdym miłym komentarzem i wiadomością – jesteście najlepsi!

DZIEKUJĘ WAM! :)

Dieta keto. Najlepsze przepisy

Ewelina Podrez-Siama



Copyright © 2021 by Wydawnictwo RM
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
www.rm.com.pl

ISBN 978-83-8151-251-1

ISBN 978-83-8151-252-7 (ePub)

ISBN 978-83-8151-253-4 (mobi)

ISBN 978-83-8151-254-1 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmína Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Marta Stochmiałek

Projekt okładki: Anna Staniszevska

Projekt książki: *Dolina Literok*

Zdjęcia: Ewelina Podrez-Siama, a także

Shutterstock.inc (s. 15, 17, 19-22, 27, 33-36, 42,
67, 142, 165, 169, 182, 187, 195, 205, 207, 209)

Koordinacja produkcji wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM ani Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód.