



Už se nemusíte trápit hladem, abyste zhubli

MÁLO JÍTE, A TLOUSTNETE?

*Jsou lidé, kteří se mohou od rána do večera doslova ládovat jídlem a nepřiberou. A pak jsou ti druzí, kteří konzumují jen opravdu **MALÉ PORCE**, a to navíc pouze **tříkrát denně**, a přesto **NEUSTÁLE „KYNOUT“**. Začnou si tedy ještě více odpírat... Ale namísto vysněné váhy dosáhnou jediného: kriticky zpomalí **ČINNOST ŠTÍTNÉ ŽLÁZY**.*

Zde by bylo na místě připomenout Vladimíra Menšíka. Tento známý komik dával jednou k dobru cosi ze svého života zhruba v tomto znění: „Já mám obrovský problém s regulací váhy – stoupnu si na váhu a váha mi ukáže metrák. Vezmu rohlík, dám ho na váhu a ta ukáže deset deka. Vezmu rohlík do ruky, stoupnu si s ním na váhu a váha ukáže jeden metrák a deset deka. Sním ten rohlík a okamžitě mám sto dva kilo.“

A nyní si zkusíme vysvětlit, co vlastně pan Menšík řešil. Většinu lidí se to může zdát nemožné, nicméně opak je pravdou: skutečně to možné je. I když sníte relativně malé množství potravy, můžete nabrat daleko více, než kolik váží. Proč se to děje? Hlavně proto, že potravina (v našem případě rohlík, tedy potravina sacharidového typu, obsahující složité sacharidy) na sebe zcela automaticky váže vodu. Netvrdím, že jeden rohlík na sebe naváže kilo

a osmdesát nebo devadesát dekagramů vody, to zřejmě ne, nicméně naváže jí na sebe opravdu velké množství, takže se tak výrazným způsobem zvýší tělesnou hmotnost. Navíc je tu ještě jiný problém – sacharidy se velmi ochotně přetvářejí na tělesný tuk. Při jejich konzumaci se tedy okamžitě a velice intenzivně nabírá váha.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA = ZÁKLAD VŠEHO

Mnoho lidí drží rádoby sofistikované diety, při nichž se omezují v jídle. Po přechodu na normální stravování pak docilují tzv. jo-jo efektu. Ten přichází s železnou pravidelností a oni nejsou schopni se ho zbavit. Problém spočívá v tom, že jakmile omezíte příjem kalorií, tělo přirozeně zareaguje a sníží výkon štítné žlázy, která je vlastně takovým „kotlem v domě“. Logicky vzato – kotel bez paliva nefunguje, nespaluje. Dale-

ko horší situace nastane, když začnete jíst, protože kotel není nastartovaný, nespaluje, a tělo tudíž všechny přijaté kalorie promění v tuk, který se velice ochotně nabalí na tělo. Hubnout hladověním je tedy v podstatě nesmyslné, a přestože se touto „pavědou“ žíví obrovské množství odborníků, správná cesta tudy rozhodně nevede. Tělo si poměrně spolehlivě drží svou váhu i při relativně vysokém příjmu kalorií pouze za předpokladu, že štítná žláza opravdu perfektně funguje a je schopna kalorie spálit.

JAK TO VLASTNĚ FUNGUJE?

Již jsem se zmínil, že člověk přibírá především po sacharidech. A přesto – jak jistě víte – odborníci ve většině diet paradoxně uplatňují jako jejich základní složku právě sacharidy. Což mi připadá nejvýše kontraproduktivní. Zajímavou informací pro vás tedy asi bude, že po bílkovinách s tukem

se prakticky přibrat nedá. A pokud ano, museli byste konzumovat obrovské dávky jídla. Naopak – po bílkovinné stravě doplněné tukem se spíše velmi dobře a snadno hubne, a to i když člověk relativně dost jí. Zkusíme si vysvětlit, jak to funguje. Tento proces, nazývaný ketogenní dieta, je součástí některých známých a používaných diet – např. Atkinsonovy nebo Kwaszniewského diety. Při nich se sacharidy prakticky zcela vynechají. Po dvou až třech velmi krušných dnech, během nichž se tělo pere s nedostatkem cukrů, spotřebuje postupně z jater a svalů všechny sacharidy, které tu jsou uloženy ve formě glykogenů. Jakmile tělo tyto zásoby spotřebuje, začne jako prvotní zdroj energie využívat uložené tuky, a dostane se tak do stavu ketózy. Při ní je schopno rozkládat vlastní tuk a bílkovinu na sacharidy, resp. glykogen, který sacharidy zastupuje.

V prvních dnech ketogenní diety má tělo – díky krevnímu glykogenu – dostatek energie i na namáhavý trénink anebo jiné fyzické aktivity. Po zhruba 3 dnech (někdy i dříve), kdy nastupuje ketóza, je už prakticky bez energie a bez síly. Tento stav je poměrně snadno zjištělný – jednak pocitově, ale hlavně ho lze zjistit analýzou moči (za pomoci volně prodejných diagnostických proužků KetoPhan nebo DiaPhan). Pokud proužek po namočení do moči zčernal, jste v ketóze a zpracováváte pouze tuky a bílkoviny. Tělo prostě na sacharidy nejede. Při tomto stavu váha docela rychle padá, i přestože se konzumuje kaloricky hodně vydatná strava.

Pro mnohé může být nepříjemné snad jen to, že v této fázi je povolen v podstatě omezený sortiment potravin – maso, některé druhy zeleniny, vejce, sýry, ořechy či slunečnicová semínka... To je de facto vše. A k tomu neomezené množství tuku (není výjimkou, že lidé fungující na ketóze snědí za den i 400 g másla, a přesto si váhu drží, nebo hubnou).

FUNGUJE VÁM SPRÁVNĚ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA? UDĚLEJTE SI MALÝ TEST!

- Položte dlaň na tvář. Je dlaň chladnější? Pak to s vaší "štítnou" patrně není úplně v pořádku.
- Měřte si po několik dní bazální tělesnou teplotu pod jazykem. Pokud je kdykoliv v průběhu dne nižší než 36,5 °C, měli byste činnost štítné žlázy „nakopnout“.
- Orosí se vám při jídle čelo, zpotíte se? Nemáte se za co stydět. Je to znamení, že váš „vnitřní kotel“ funguje správně.

JEZTE JAKO KULTURISTÉ

Nyní se dostáváme do bodu, kdy si musíme na rovinu říct, že každé plus má i své mínus. Co se zatím zdálo být ideální, má své velké negativum – tato dieta velmi výrazně omezuje funkci štítné žlázy. Po delší době stravování se podle „keto“ diety je relativně složité znovu nastartovat tělo na příjem sacharidů.

Z toho důvodu hlavně kulturisté používají tzv. cyklickou ketogenní dietu. Ta umožňuje využít výhod ketogenní diety, ale zároveň nesníží funkci štítné žlázy natolik, aby to mohlo někdy v budoucnu vadit. Obvyklý postup je takový, že se „jede“ v poměru 5 : 2, tzn. 5 dní se tělo drží v ketóze (bez sacharidů) a pak následují 2 sacharidové dny, během nichž se sacharidy konzumují doslova ve velkém, prakticky jako jediná potravina. To štítnou žlázu opět nastartuje, takže může doplnit do svalů glykogen. Tímto cyklováním si lze udržet vysoké výkonnostní parametry a současně udržet velice dobře stabilizovanou váhu.

Nemalou výhodou popsaného mechanismu je i to, že sacharidová fáze velice dobře nabudí anabolický hormon inzulin a naopak bezsacharidová fáze nabudí anabolický růstový hormon, takže i při relativně jednoduchém tréninku lze nabírat nebo zkvalitňovat svalstvo.

Cykly lze dělat různé dlouhé podle dispozic každého jedince. Poměr 5 : 2 je možné postupně změnit až na poměr 1 : 1, v extrémním případě je dokonce možné tuto dietu využívat i v průběhu jediného dne, kdy se od rána do 5. nebo 6. hodiny odpolední konzumují pouze bílkoviny s tukem a večer nebo na noc tělo přijme větší množství sacharidů. Otázka je pouze: Jakých?

SCD VERSUS KETODIETA

V minulých dílech jsme probírali dietu SCD. V souladu s ní bych já upřednostnil tzv. monosacharidy, jako příklad uvedu třeba čerstvý pomerančový džus smíchaný s kolagenem, případně s přidávkou glukózy. Sportovci je ale jako sacharid běžně využívána bílá rýže v relativně velkých dávkách. To však k dietě SCD nepasuje, protože – i když se jedná o bezlepkovou potravinu – jde o složitý sacharid. A to nemusí vyhovovat každému. Pochopitelně by bylo vhodné si na toto téma ještě nastudovat další dostupné materiály. Nicméně – osobně považuji tento typ stravování za dlouhodobě použitelný, nepřinášející významná rizika a mající obrovskou výhodou, že: tlustí zhubnou, zimomřiví se zahřejí, sportovci přiberou svalovinu a tak nějak všichni pookřejí na těle i na duchu.



KETOGENNÍ DIETA (doporučené potraviny)

PRVNÍ (NESACHARIDOVÁ) FÁZE

Maso a kvalitní uzeniny (šunka, ale také slanina či klobásy), vejce, sýry (i hermelín), ryby a rybí olej, ořišky a slunečnicová semínka, ze zeleniny jsou nevhodnější čerstvé okurky, papriky a ředkvičky

DRUHÁ (SACHARIDOVÁ) FÁZE

První den je vhodné konzumovat zejména jednoduché sacharidy (čerstvé šťávy z ovoce, sladkosti – glukóza), druhý den se dává přednost těstovinám, bramborám, obilninám, rýži, i když osobně bych u jednoduchých sacharidů zůstal

dobrá RADA

Výše uvedené potraviny můžete i tepelně zpracovat – připravit si tak můžete například vejce na slanině, maso na mnoho způsobů, vývary z masa a vnitřností (ovšem bez těstovinové zavářky), domácí játrovku, zapečený balkánský sýr s rajskými jablíčky a další. POZOR – není povoleno žádné pečivo, přílohy, omáčky apod.

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

