

EJMI
RAMOS

KOMPLETNA

KETO

ISHRANA

ZA POČETNIKE

OSNOVNI VODIČ
ZA KETO ŽIVOTNI STIL

Preveo Mirko Bižić

VULKAN

IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

SADRŽAJ

Predgovor	7
Uvod	11

PRVI DEO

KETO ŽIVOTNI STIL

PRVO POGLAVLJE Malo ugljenih hidrata, mnogo masti.	17
DRUGO POGLAVLJE Počnite s keto dijetom u pet koraka	27

DRUGI DEO

DVONEDELJNI PLAN ISHRANE

Plan ishrane i spisak namirnica za prvu nedelju	44
Plan ishrane i spisak namirnica za drugu nedelju	46

TREĆI DEO

RECEPTI

TREĆE POGLAVLJE Smutiji i doručak	55
ČETVRTO POGLAVLJE Predjela i užina	71
PETO POGLAVLJE Riba i živina	91
ŠESTO POGLAVLJE Meso	123
SEDMO POGLAVLJE Povrće i prilozi	145
OSMO POGLAVLJE Desert	167
DEVETO POGLAVLJE Unapred spremljene namirnice	187

Saveti za izlaske na ručak ili večeru	208
Prljavih dvanaest i čistih petnaest	210
Izvori	211
Referentna literatura	213
Indeks recepata	217
Indeks	219

PREGOVOR

Moji rođaci Italijani i dalje mi se podsmevaju kada preskočim hleb za večeru. Kažu mi: „Ali vikend je! Niko ne drži dijetu vikendom!“

Da budem jasna, keto ishrana se ne prekida vikendom. Ona ne podrazumeva da smete da ukradete keksić iz kredenca dok karfiol ne gleda. Pridržavanje ovog načina ishrane je celodnevni posao, ali kada prekinete unos ugljenih hidrata u prvoj sedmici, bićete toliko puni energije da ćete seći krofne i krompir-pire mačem stida.

Tokom prošle decenije razgovarala sam s ljudima svih životnih stilova, a koji su na keto dijeti. Iako je takav način ishrane nezvanično primenjivan u lečenju epilepsije najmanje pet vekova pre nove ere*, medicinski radnici ga preporučuju od dvadesetih godina XX veka. Ali ljudi mi se najčešće obraćaju iz bezbroj drugih razloga, ne samo zbog toga što imaju epilepsiju i moraju da promene način ishrane. Razgovarala sam s pacijentima koji koriste keto dijetu onako kako su im je preporučili nutricionisti iz klinika na kojima se leče od raka, i čak sam upoznala ljude koji su koristili tu dijetu da se bore protiv anksioznosti i depresije. Osim gubitka kilograma, keto ishrana mi je pomogla da se borim protiv hronične vrtoglavice, koja me je tri godine sprečavala da vozim.

Kažu da je neuravnotežen nivo glukoze u krvi, što je posledica ishrane pune hleba, šećera, skroba i testenine, štetan za mozak, tako da nije čudo što se glukoza zamenjuje ketonima. Keto dijeta može da

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>

pomogne u obnavljanju moždanih funkcija kod ljudi koji pate od demencije i Alchajmerove bolesti (koja se takođe ponekad naziva dijabetesom tip 3^{*}). Mozak koji nije napumpan šećerom je srećan mozak!

Ova knjiga je odličan vodič za držanje keto dijete, bez obzira na to koliko kilograma želite da izgubite, ili koliko svog života želite da povratite.

Kad god pristupate nekoj dijeti, treba da ponavljate sebi da se prilagođavate zdravijem načinu života. Međutim, u društvu ljudi koji praktikuju keto ishranu često ćete naići na forume i Fejsbuk grupe prepune loše keto hrane. (Uzmite hamburger iz Mekdonaldsa i bacite lepinju! Nego šta! Keto fazon!) Ono što volim u ovoj knjizi je što ona iznosi zdrave sastojke u prvi plan, a pritom nije snobovska. Naša ishrana je puna masti pa zašto onda ne biste izabrali one zdrave, koje obezbeđuju dodatne zdravstvene prednosti, kao što su kokosovo ulje, gi puter^{**} i avokado? Visokoprerađena biljna ulja i sojino ulje bacite u kantu za smeće.

Osim toga, u knjizi ćete naći mnogo konkretnih primera: šumsko voće je dobro, ali ne bi trebalo da jedete banane jer sadrže veću količinu ugljenih hidrata od potrebnog dnevnog unosa. A drugo poglavlje, o organizovanju kuhinje, donosi spisak najvažnije opreme za pravljenje vrlo ukusnih keto obroka (pogotovo tiganj od livenog gvožđa).

Deo o alternativni u skladu s keto ishranom naročito je koristan jer možda ne znate da šolja mleka sadrži 13 jedinica neto ugljenih hidrata, dok ih nezaslađeno bademovo mleko uopšte ne sadrži (a podjednako je ukusno!). Poznavala sam mnogo ljudi koji su pretpostavljali da mogu da jedu pirinač u sklopu ove dijete (to je kao paleo dijeta, zar ne?) i morala sam da objašnjavam da pirinač sadrži 44 jedinice neto ugljenih hidrata po šolji (skuvanih zrna). Kada im kažete da ciljate na manje od 20 jedinica neto ugljenih hidrata na dan, to im jednostavno raznese mozak.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828/>

** Prečišćeni maslac poreklom s Indijskog potkontinenta. (Prim. prev.)

Kompletna keto ishrana za početnike

A meni verovatno najdraži deo knjige? Svaki recept sadrži 6 jedinica ugljenih hidrata! To je ona vrsta jednostavne keto priče koju mogu da podržim. Uživajte u ovoj knjizi i na putu prema keto zdravlju!

Amanda K. Hjuz

Keto kuvarica na WickedStuffed.com
Autorka knjiga *Keto Life* i *The Wicked
Good Ketogenic Diet Cookbook*

UVOD

S ovom knjigom kao vodičem lako možete promeniti životni stil kao što su to milioni ljudi s uspehom izveli. Možete se odlično osećati i izgledati izvanredno tako što ćete jesti zdravu, prirodnu i veoma ukusnu hranu. To će koristiti vašem fizičkom i psihičkom zdravlju i obezbediti vam energiju tokom celog dana.

Da biste uspeali, treba da razumete same osnove tela i ishrane.

Dijeta sa malo masti, niskokalorična, bez glutena, Atkinsova, za kontrolu težine, dijeta Južne obale... Spisak dijeta nastavlja se unedogled. Većina njih zahteva da se izgladnjujete, da jedete bljutavu hranu, koja nije nimalo podsticajna, strogo brojite kalorije ili da prolazite kroz razne pripremne faze. Glavni problem s ovim dijetama je što one nisu uvek nutritivno opravdane, a zasigurno nisu zadovoljavajuće za korisnike. To jednostavno nije ni bezbedno ni održivo. One nisu životni stil.

Ono što je zajedničko uspešnim dijetama je smanjenje hrane bogate ugljenim hidratima. Studije pokazuju da ljudi koji jedu hranu s niskim sadržajem ugljenih hidrata, a ne smanjuju količinu unetih kalorija, više gube na težini od ljudi koji se drže dijeta sa smanjenom količinom masti i takođe smanjuju unos kalorija. Pored toga, ishrana s niskim unosom ugljenih hidrata pokazuje veće poboljšanje važnih zdravstvenih pokazatelja, kao što su trigliceridi, šećer u krvi, nivo insulina i drugo.

Sve se ovo svodi na način na koji telo funkcioniše. Kada jedete ugljene hidrate, telo ih razlaže u glukozu, prosti šećer, koji brzo i znatno povećava nivo šećera u krvi. Tada proizvodite insulin da smanjite ovaj skok nivoa šećera. Posle godina i godina ovakvog ciklusa, vaše telo će morati da proizvodi više insulina u kratkom vremenskom roku kako bi postiglo isti rezultat. Možete brzo da postanete rezistentni na insulin, a veoma često se ova rezistentnost pretvara u predijabetes*, metabolički poremećaj, a na kraju u dijabetes tipa 2.

Prema podacima Američkog udruženja dijabetičara (ADA) iz 2012. godine, više od trećine odraslih u SAD imaju predijabetes, a skoro jedna desetina ima dijabetes tipa 2. Podaci Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) pokazuju da je broj gojaznih odraslih osoba u SAD naglo narastao od osamdesetih godina prošlog veka sa 15% na 35% u rasponu od 20 do 74 godine starosti. Ovaj porast se može pripisati samo promeni navika u ishrani na nacionalnom nivou.

Ministarstvo poljoprivrede SAD (USDA) prvi put je izdalo *Smernice za način ishrane* 1980. godine, i preporučilo da masti i ulja u ishrani budu znatno smanjeni, kao i slatkiši, dok ugljeni hidrati treba da čine najveći deo dnevnog unosa hrane. Ubrzo potom ovo ministarstvo izdalo je *Piramidalni vodič u ishrani*, koji svrstava ugljene hidrate u najširi deo piramide i preporučuje da se jede 6-11 porcija te hrane dnevno. Ministarstvo takođe preporučuje konzumiranje 2-4 porcije voća (koje je puno prirodnih šećera) dnevno. Ove smernice, čak i decenijama kasnije, ministar zdravlja, CDC i brojne druge vladine ustanove od tada koriste kao obrazovne poruke za potrošače u SAD.

Danas ADA u slučaju dijabetesa promovise jedenje „zdravih ugljenih hidrata“ umesto velikog smanjenja njihovog udela u ishrani. Ako su ugljeni hidrati zapravo šećer, a šećer naposljetku uzrokuje mnoge od ovih bolesti, zašto vam govore da dajete

* Disbalans šećera u krvi. (Prim. prev.)

prioritet ugljenim hidratima u ishrani? Ne postoji nešto što se zove esencijalni ugljeni hidrat. Telo može da stvori potrebnu glukozu procesom nazvanim glukoneogeneza, kada jetra pretvara glicerin (izdvojen iz masti) u glukozu.

Nasuprot tome, vas su nesumnjivo učili da zasićene i mononezasićene masti izazivaju srčane bolesti, probleme s holesterolom i mnoge druge nedaće. U poslednjoj deceniji, analizom desetina studija i velikog broja studija koje proučavaju rezultate drugih studija, s više od 900.000 učesnika iz skoro 100 različitih okruženja, došlo se do sličnih zaključaka: jedenje zasićenih i mononezasićenih masti nema učinak na rizik od srčanih bolesti, ni kratkoročno ni dugoročno.

Većina masti je dobra i korisna za naše zdravlje – zbog toga postoje *esencijalne* masne kiseline i *esencijalne* aminokiseline (proteini). Masti su najefikasnija forma energije i svaki njihov gram sadrži oko devet kalorija. To je više nego dvostruka količina koju sadrže ugljeni hidrati i proteini (i jedni i drugi sadrže četiri kalorije po gramu).

Kada jedete mnogo masti i proteina i znatno smanjite ugljene hidrate, telo se prilagođava i pretvara masti i proteine, kao i mast nagomilanu u sebi, u ketonska tela, ili ketone, radi dobijanja energije. Ovaj metabolički proces se zove ketoza. Odatle i naziv ketonska ili keto dijeta.

Ova knjiga će vam dati ono što je potrebno da biste uspeali u keto dijeti – jednostavna priprema hrane, gubitak kilaže i dugoročni uspeh.

KETO ŽIVOTNI STIL

PRVI DEO

PRVO POGLAVLJE

MALO UGLJENIH HIDRATA, MNOGO MASTI

DRŽANJE DIJETE S MALO UGLJENIH HIDRATA i mnogo masti korisno je za gubljenje težine. Najvažnije je to što, kako sve veći broj studija pokazuje, ona pomaže u smanjenju faktora rizika za dobijanje dijabetesa, srčanih oboljenja ili srčanog udara, Alchajmerove bolesti, epilepsije i drugih. Keto dijeta promovira upotrebu sveže i neprerađene hrane, kao što su meso, riba, povrće i zdrave masti i ulja, i u velikoj mjeri smanjuje unos prerađene i hemijski obrađene hrane. To je dijeta koju možete držati duži vremenski period i da uživajte u njoj. Šta nije uživanje u dijeti koja vas podstiče da jedete slaninu i jaja za doručak?

Studije dosledno pokazuju da keto dijeta pomaže ljudima da izgube višak kilograma, podignu nivo energije i duže ostanu siti. Povećana sitost i nivo energije pripisuju se tome što većina kalorija potiče iz masti, koja se veoma sporo vari i kalorijski je gusta. Rezultat je da ljudi koji praktikuju keto ishranu unose manje kalorija jer su duže siti i ne osećaju potrebu da jedu mnogo ili često.

Ugljeni hidrati (šećer) uzrokuju nagli rast glukoze u krvi, što ubrzo dovodi do brzog opadanja njenog nivoa, praćenog žudnjom za još ugljenih hidrata. Ovaj ciklus dovodi do stalnih skokova nivoa insulina i na kraju može da izazove preddijabetes i dijabetes tipa 2.

Zašto držati keto dijetu?

Kada jedete ketonsku hranu, vaše telo postaje efikasno i sagoreva mast kao gorivo. Ovo je dobro iz više razloga, između ostalog i zato što mast sadrži dva puta veću količinu kalorija od većine ugljenih hidrata, tako da svakodnevno jedete količinski daleko manje hrane. Vaše telo spremnije sagoreva nagomilane masti (one kojih pokušavate da se oslobodite), što dovodi do većeg gubitka težine. Korišćenje masti kao goriva obezbeđuje postojan nivo energije, i ne podiže naglo nivo glukoze u krvi, tako da ne doživljavate uspone i padove kao kada jedete velike količine ugljenih hidrata. Postojan nivo energije tokom celog dana znači da možete da uradite više, a da se ipak osećate manje umorno.

Pored ovih prednosti, za keto ishranu na duge staze dokazano je da:

- bulleted, u orig. u dve kolone
- dovodi do većeg gubitka kilaže (pogotovo telesne masti)
- smanjuje šećer u krvi i rezistentnost na insulin (što obično sprečava preddijabetes i dijabetes tipa 2)
- smanjuje nivo triglicerida
- smanjuje krvni pritisak
- poboljšava odnos HDL (dobrog) i LDL (lošeg) holesterola
- poboljšava moždane funkcije

Ulazak u stanje ketoze

Kada jedete hranu sa mnogo ugljenih hidrata, telo je u metaboličkom stanju glikolize, što jednostavno znači da najveći deo energije koju telo koristi potiče iz glukoze u krvi. U ovom stanju, posle svakog obroka, nivo glukoze u krvi naglo narasta, što dovodi do povećanja nivoa insulina, a to pojačava taloženje telesnih masti i sprečava oslobađanje masti iz adipoznog tkiva (u kome se talože masti).

PODRŠKA NOVOM ŽIVOTNOM STILU

Kada počnete keto dijetu, važno je da obavestite najbliže prijatelje i članove porodice da ste ozbiljni u vezi s tim, i koju hranu pokušavate da izbegnete. Ovo će vam pomoći na izlascima i skupovima. Možda ćete se u početku suočavati s određenim otporom, i to je potpuno normalno. Ishrana sa mnogo ugljenih hidrata i malo masti standardna je za većinu ljudi, a keto dijeta predstavlja potpuni preokret. Jednostavno se fokusirajte na sebe i napredak. Ubrzo će vaš visok nivo energije, gubitak kilaže i ukupan pozitivan stav učiniti čak i skeptike radoznalim.

Odlično mesto za početnu podršku jeste odeljak sajta [reddit.com](https://www.reddit.com/r/keto), www.reddit.com/r/keto. Tamo ćete naći stotine hiljada drugih pristalica keto ishrane iz celog sveta, koji objavljuju svoje iskustvo i napredak i podržavaju jedni druge u ovom načinu ishrane.

Nasuprot tome, ishrana s malo ugljenih hidrata i mnogo masti dovodi telo u metaboličko stanje zvano ketoza. Telo razlaže masti u ketonska tela (ketone) kao gorivo, svoj prvenstveni izvor energije. U stanju ketoze, telo spremno sagoreva mast zbog energije, i naslage sala se neprekidno oslobađaju i troše. To je normalno stanje – kad god smanjite unos ugljenih hidrata na nekoliko dana, telo će ovo prirodno uraditi.

Masti (masne kiseline) i proteini (aminokiseline) esencijalno su važni za opstanak. A ne postoji nešto kao što je esencijalni ugljeni hidrat. Jednostavno ne postoji.

Većina ćelija u telu koristi ketone i glukozu kao gorivo. Za ćelije koje mogu da koriste samo glukozu, kao što su delovi mozga, glicerol dobijen iz prehrambenih masti jetra pretvara u glukozu u procesu glukoneogeneze.

Glavni cilj keto dijetete je da vas sve vreme održava u nutritivnoj ketozi. Za one što tek počinju keto dijetu, da bi se u potpunosti adaptirali na nju, obično je potrebno između četiri i osam sedmica.

Kada počnete da se navikavate na keto ishranu, glikogen (glukoza sakupljena u mišićima i jetri) opada, nosite manje vode u sebi, mišićna izdržljivost se povećava, a ukupni nivo energije je viši nego pre. Takođe, i kad ispadnete iz režima keto ishrane zato što pojedete previše ugljenih hidrata, vratićete se u ketozu mnogo brže nego kada nikada niste bili na keto dijeti. Pored toga, kada se jednom prilagodite keto ishrani, uglavnom možete da jedete 50 grama ugljenih hidrata dnevno i da i dalje održavate stanje ketoze.

ŠTA AKO IMATE DIJABETES?

Ukoliko imate dijabetes, ishrana s niskim sadržajem ugljenih hidrata i dalje može da vam ide u prilog. U slučaju dijabetesa tipa 2, ona može početi da ublažava poremećaj; kod obolelih sa dijabetesom tipa 1 može dosta da poboljša kontrolu šećera u krvi.

Uvek se, naravno, posavetujte s lekarom pre nego što počnete dijetu s niskim unosom ugljenih hidrata, naročito u slučaju dijabetesa tipa 1, jer ako uzimate lekove, možda ćete morati odmah da smanjite njihov unos. Lekar možda preporuči probni period pod nadzorom, kako bi mogao da prati nivo glukoze u vašoj krvi i propiše nove doze insulina. Pored toga, u slučaju dijabetesa tipa 1 treba da jedete više od 50 grama ugljenih hidrata dnevno, da biste sprečili ketoacidozu.

Ketoacidoza je štetno metaboličko stanje do koga dolazi kada telo ne uspeva da reguliše proizvodnju ketona. Posledica je nakupljanje ketonskih kiselina, koje uzrokuju da pH vrednost krvi znatno opadne, što krv čini kiselijom. Najčešći uzroci ketoacidoze su dijabetes tipa 1, dugotrajni alkoholizam i ekstremno gladovanje, što može dovesti do dijabetesne ketoacidoze.

Tabela koja sledi prikazuje sadržaj ugljenih hidrata u uobičajenoj hrani (masti, riba, živinsko i crveno meso ne sadrže ugljene hidrate) radi poređenja: dijabetesne ketoacidoze (DKA), alkoholne ketoacidoze i ketoacidoze usled izgladnjivanja - tim redom. Ketoacidoze se retko javljaju mimo dijabetesa tipa 1.