



# Riebalu manija

ALEXIS MILLER, šefi / nuotrauka: Getty Images / Franko ASTA, URBANAWICZKŲ

Grįžta dietos, ribojančios angliavandenių vartojimą! Naujausias jų variantas – ketogeninė (*keto*) dieta. Vanessa Hudgens ir Kim Kardashian prisiekinėja, kad būtent ji padėjo joms atsikratyti svorio, suteikė energijos ir išgrynino mintis. Susidomėjimas ketogenine dieta smarkiai didėja, tai liudija ir 2018 metų „Google“ paieškos statistika. Ką gi, pasiaiškinkime šios dietos pranašumus ir trūkumus.

## Kaip tai veikia?

Šios dietos esmė – priversti tavo kūną pereiti į ketozės būseną. Kai organizmas negauna pakankamai angliavandenių ir jam ima stigti energijos, jis vietoj angliavandenių pradeda vartoti riebalų apykaitos produktus ketonus, kad pamažintų raumenis ir smegenis. Specialistų teigimu, ketonai, kaip ir angliavandeniai, yra puikus kuras organizmui. Beje, kai kurie organai, pavyzdžiui, širdies raumuo, net tada, kai nestinga angliavandenių, renka ne pastaruosius, o ketonus.

Ketogeninės dietos šalininkai, priešingai nei paleolito dietos gerbėjai, besilaukiantys principo valgyti kuo daugiau baltymų ir angliavandenių, įsitikinę, kad apie 90 proc. mūsų kasdienio raciono turi sudaryti sveikieji riebalai: avokadai, alyvuogių aliejus, žuvis. Likę 10 proc. turėtų būti skirti liesiems baltymams ir angliavandeniams. Taigi angliavandenių turėtume suvalgyti 20–50 g, o tai yra vienas niekingas puodelis makaronų. Tiesa, ne visi sutinka, kad tai sveika. Naujausias JAV dietologų duomenimis, 2000 kcal dietoje turėtų būti 225–325 g angliavandenių, o Amerikos širdies asociacija rekomenduoja iš riebalų gauti ne daugiau kaip 35 proc. kalorijų.

Nekrakingos daržovės ir kai kurių rūšių sūriai, kuriuose yra labai mažai angliavandenių, ketogeninei dietai tinka kaip ir aliejus, kiaušiniai, jūrų gėrybės, vištiena, kitokia mėsa.

Daugumoje vaisių apstu angliavandenių (dėl natūralaus juose esančio cukraus), todėl jų griežtai atsiskama. Taip pat alkoholio, kuris neleidžia kepenims naudoti riebalų kaip energijos šaltinio. Traškučiai, saldiniai irgi negailestingai braukiami.



## Dietos pranašumai

Kai valgai nedaug angliavandenių, tavo insulino kiekis būna tolygus, nešokinėja. Kai kurių tyrimų duomenimis, ketogeninė dieta padeda sportininkams būti ištvermingiems ir gali būti naudinga žmonėms, sergantiems diabetu, kai kuriomis onkologinėmis ligomis, policistiniu kiaušidžių sindromu, įvairiais uždegimais.

## Dietos trūkumai

Dėl angliavandenių trūkumo netenkama daug skysčių. Ir tai tikrai nėra į naudą sveikatai. Be to, tas staigus svorio kritimas susijęs ne su riebalų deginimu, o su skysčių netekimu. Ketogeninė dieta – būdas greitai atsikratyti nepageidaujamo svorio. Bet tu juk jau seniai žinai: greitai dingę kilogramai dar greičiau sugrįžta ir draugų atsiveda. Ir taip tikrai nutiks, vos tik pradėsi maitintis įprastai. Kita sena tiesa: organizmui reikia visų maistingųjų medžiagų – ir baltymų, ir riebalų, ir angliavandenių, – todėl svarbiau nei bet kokia dieta yra subalansuota mityba.

## Svarbu!

Taip, laikydami ketogeninės dietos keksiukų nebevalgysi, bet teks atsaisyti ir tikrai sveikatai naudingų vaisių, viso grūdų produktų. Taigi kol nėra rimtos priežasties (pavyzdžiui, 1 tipo diabeto), laikytis ketogeninės dietos, verčiau jos ir nesigriebk.

## Taip ar ne?

Komentuoja gydytoja dietologė Zana Antonova.



Ketogeninė dieta prikiama prie gydomųjų dietų ir taikoma kaip gydymo priemonė sergant epilepsija. Ji skiriama ir jos poveikis vertinamas pagal kraujo tyrimus, kurie yra atliekami tam tikru dažnumu ir prižiūrimi gydytojų. Laikantis šios dietos, dažnai padidėja cholesterolis, formuojasi inkstų akmenys, ima stigti mikroelementų. Taip nutinka dėl maistingųjų medžiagų pasiskirstymo. Klasikinės ketogeninės dietos proporcijos tokios: 80–90 proc. – riebalai, 8–15 proc. – baltymai, 2–5 proc. – angliavandeniai. Tokia mityba nėra visavertė, todėl papildomai turi būti vartojama vitaminų ir mineralų. Šiuo metu kitais atvejais ketogeninė dieta nerekomenduojama, nors ir bandoma ją pritaikyti kitoms ligoms gydyti. Tačiau egzistuoja ketogeninės dietos atmainos: modifikuota Atkinsono dieta, vidutinių grandžių riebalų dieta, mažo glikeminio indekso dieta. Jos nėra tokios griežtos kaip klasikinė ketogeninė dieta. Aš visiems patarčiau prieš ryžtantis laikytis ketogeninės ar kitos dietos paklausti savęs: „Ar tai galės būti mano gyvenimo būdu?“