

Dieta ketogeniczna

Zastosowanie diety

Dieta ketogeniczna znajduje zastosowanie we wspomaganiu leczenia wybranych jednostek chorobowych, takich jak insulinooporność, padaczka lekooporna czy choroba Alzheimera, Parkinsona, a także, w niektórych przypadkach, w leczeniu otyłości. Należy pamiętać, że dieta ketogeniczna jest obciążona ryzykiem dla zdrowia, jeśli jest nieprawidłowo prowadzona, dlatego należy stosować ją pod kontrolą specjalisty.

Ogólne zalecenia

- Podstawą diety ketogenicznej są tłuszcze, takie jak tłuste mięso, sery, jaja, oleje, orzechy
- Należy całkowicie wykluczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów)
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i palenia papierosów
- Duża ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego sprzyja rozwojowi miażdżycy, dlatego należy równoważyć spożycie tłuszczów zwierzęcych poprzez większe spożycie tłuszczów roślinnych, takich jak oleje, pestki czy orzechy, a także bogatych w błonnik warzyw
- Zapotrzebowanie na białko w diecie ketogenicznej nie ulega zmianie, dlatego należy unikać produktów odtłuszczanych i wysokobiałkowych
- Wypijaj minimum 1,5-2l płynów dziennie

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąka kokosowa, mąka lniana, migdałowa, makaron z mąki konjac		Kasze, mąki zbożowe, ryż
pieczywo	Pieczywo z dozwolonych mąk, z dodatkiem orzechów, nasion, pestek		Pieczywo z tradycyjnych mąk, drożdżowe, z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta
Warzywa	Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, grzyby	Buraki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, nasiona strączkowe, takie jak fasola, soczewica, bób	Warzywa rozgotowane, gotowane i smażone buraki, marchew, ziemniaki
Owoce	awokado	Jagody, jeżyny, truskawki, maliny, poziomki	Pozostałe owoce, w szczególności suszone, przetwory owocowe
Mleko i produkty mleczne	Sery pełnotłuste, np. żółte, feta, mozzarella, śmietana, masło	Tłuste jogurty, kefir, maślanki	Mleko, produkty niskotłuszczowe
Mięso, ryby i jaja	Dozwolone wszystkie nieprzetworzone gatunki mięs i ryb, w szczególności tłuste	Mięsa chude	Przetwory o niskiej zawartości mięsa, np. Paszty, konserwy; mięso w panierce z mąki, bułki tartej

Tłuszcze	Nieprzetworzone oleje roślinne i zwierzęce	Tłuszcze poddane intensywnej obróbce cieplnej, np. smażeniu	
Przyprawy	Przyprawy ziołowe, korzenne, sok z cytryny	Sól	Kostki rosółowe, gotowe sosy, keczup, majonez, mieszanki ziołowe zawierające cukier
Zupy	Gotowane na mięsie i warzywach o niskiej zawartości cukru		Zagęszczane zasmażkami, z makaronem, ziemniakami, kaszą, z dodatkiem mąki
Potrawy z mąk i kasz	Potrawy z mąk o niskiej zawartości węglowodanów, takie jak: Mąka migdałowa, kokosowa, z nasion chia, ciecierzycy, orzechów laskowych, włoskich		Mąki zbożowe: pszenna, żytnia, kukurydziana, gryczana, jęczmienna, orkiszowa, ryżowa, amarantusowa
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu, śmietany lub oleju i ziół, warzywne		na zasmażkach lub mące, z dodatkiem cukru
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa, soki z warzyw ubogich w węglowodany, np. Pomidorowy bez dodatku cukru		Napoje słodzone, alkohol, soki owocowe, napoje gazowane, kakao słodzone, mleko