

NĀ•ZKOSACHARIDOVĀ• STRAVA

PondĀ•lĀ•, 26 bĀ•mĀ•ezen 2018

Módní dieta nebo zdravĀ•jí zpĀ•sob stravování? - Low carb (LCHF) neboli nízkosacharidová strava je jedním z velmi aktuálních témat. Na jedné stranĀ• je tento zpĀ•sob stravování vnímán jako nesmyslná módní dieta, na stranĀ• druhé je mnohými odborníky považován za velmi pĀ•tĀ•mínosnou možnost z pohledu lidského zdraví. Kde je pravda?

Ve prospĀ•ch nízkosacharidové stravy je potĀ•tĀ•eba zdĀ•raznit, Ā•že se napĀ•tĀ• u diabetu vyuĀ•ívala v Ā•eskoslovenské medicínĀ• v 60. a 70. letech minulého století, jak vzpomíná MUDr. Michal Piják, který svou lékařskou dráhu začal v roce 1972 a jako první v Ā•eskoslovenské odborné literatuře publikoval důležitý pohled o poruchách sacharidového metabolismu a klíčové roli glukagonu. Ty s nízkosacharidovou stravou úzce souvisejí. V pĀ•tĀ•míznivém svĀ•tle o nízkosacharidové stravĀ•, jako o jedné z možností léčby nejen diabetu, píše i hovořím také MUDr. Hana Krejčí, interní lékařka a diabetoložka z Všeobecné fakultní nemocnice. PĀ•tĀ•míhledový Ā•lánek této léčby vĀ•noval plzeňský profesor Zdeněk Rušavý. A nízkosacharidová strava je od roku 2017 také součástí doporučení Ā•eské diabetologické společnosti pro těhotenskou cukrovku. Co je a co není nízkosacharidová strava. Aťkoliv neexistuje univerzální definice nízkosacharidové stravy, lze ji popsat jako stravu založenou na čerstvé zeleninĀ•, masu, rybách, vajících, mléčných výrobcích, ořechách, semínkách a v menším množství i na ovoci. Nízkosacharidovou lze také sestavit i jako vegetariánskou, veganskou, bezlepkovou, košer Ā•i halal, a pĀ•tĀ•mízpĀ•sobit ji tak kulturním a společenským zvyklostem i osobním preferencím a chutím.

Hezky Ā•esky? Ne, raději odlehčenĀ• a bez rafinovaných cukrů. Od běžné Ā•eské stravy se nízkosacharidová strava liší tak, Ā•že namísto pečiva a tradičních pĀ•tĀ•míloh, jako jsou brambory, rýže, těstoviny a knedlíky, se na talíři objeví listová (bezkrbová) zelenina, saláty, brokolice, zelí a další zelenina, která je zrovna k dispozici. Součástí mizí veškeré netučné a nízkotučné a jiné údajně „zdravé“ potravinářské produkty s přidanými cukry, křobí a dalšími chemickými přísadami. Nízkosacharidová strava také obsahuje jen minimum cukru, bílé mouky a dalších rafinovaných sacharidů, a tedy žádné oplatky, sušenky, zákusky, sladkosti nebo slané pamlsky. Typicky neobsahuje více než 130 gramů sacharidů denně, obvykle mezi 15–25 % celkového kalorického příjmu. Kolik sacharidů, tolik typů. Nízkosacharidové typy stravy lze rozlišovat také podle průměrného denního příjmu sacharidů, které vedle bílkovin, tuků a alkoholu představují jednu ze čtyř hlavních makroživin typických v moderní společnosti:

- bezsacharidová strava (denní příjem sacharidů asi 0 gramů)
- nízkosacharidová strava (do 20 g denně)
- nízkosacharidová strava (21–60 g denně)
- strava se sníženým sacharidům (61–100 g denně)
- volně nízkosacharidová strava (101–130 g denně)

Toto rozdělení odpovídá konceptu tzv. sacharidové tolerance Russela Wildera, lékaře ze slavné Mayo Clinic v Minnesotě, otce ketogenní diety pro léčbu epilepsie. Pod pojem nízkosacharidová strava v tomto článku nespádají „masové“ ani proteinové diety, proteinové ani jiné nápoje v pytlíku, ketodiety, bezsacharidová strava ani speciální ketogenní dieta používaná v neurologii při léčbě epilepsie.

Trochu z historie. Odborná lékařská literatura se o nízkosacharidové stravĀ• zmĀ•uje od poloviny 19. století a koncept tzv. sacharidové restriktce, tedy výrazného omezení příjmu sacharidů ve stravĀ•, vyuĀ•ívala dokonce i Charvátova dieta sestavená kolem roku 1920 Josefem Charvátem, zakladatelem oboru endokrinologie v Ā•eskoslovensku, dodnes považovaná za neefektivní metodu redukce tukové tkánĀ•. Do čirého povĀ•domí se nízkosacharidová strava dostala v podobĀ• pĀ•tĀ•mísné ketogenní diety. Russell Wilder, americký lékař se zkušenostmi s vyuĀ•itím nízkosacharidové stravy u obezity a diabetu, vyslovil hypotézu, Ā•že pĀ•tĀ•míznivý terapeutický efekt hladování na epilepsie u dětí, který popsal tým Dr. Geyelina, není způsoben hladovĀ•ním, ale souvisí s produkcí tzv. ketolátů (produkt metabolismu tuků), a Ā•že stejného efektu by bylo možné dosáhnout pouhým omezením příjmu sacharidů, pĀ•tĀ•mí normálním kalorickým příjmem a bez hladování. Jeho lékařský úsudek se ukázal jako geniální pĀ•tĀ•míesný, děti s epilepsií uĀ• nem hladovĀ•t, a ketogenní dieta do dnešního dne představuje důležitou léčebnou možnost pro pacienty s epilepsií. Ketogenní stravu zatlačily do pozadí léky. S objevem inzulínu a moderních antiepileptik pak nízkosacharidová strava (včetně ketogenní diety) ustoupila do pozadí. Od 50. let 20. století se pak, jako strava s vysokým příjmem tuku, stala nepopulární novĀ• prosazovaného modelu kardiovaskulárního onemocnění, ve kterém jsou stravní tuky, pĀ•tĀ•míedevším ty živiny, hlavní příčinou. Aktuálně je nízkosacharidová strava součástí doporučení ve švédsku, na Islandu, v Austrálii, ve Velké Británii a Ā•eské republice. Nízkosacharidová strava v léčbě a prevenci. U některých pacientů s epilepsií jsou antiepileptika neúčinná, ale nízkosacharidová strava, pĀ•tĀ•míedevším ketogenní dieta, u nich má dobrý účinek. Stejná dieta je nyní zkoumána v souvislosti s léčbou některých zhoubných nádorů mozku, roztroušené sklerózy, Alzheimerovy choroby a dalších neurodegenerativních onemocnění a také migrén.

Nízkosacharidová strava je zkoušena také v léčbě astma bronchiale, nespecifických střevních zánětů, narkotických afekcí, například psoriasis, akné, nebo jako adjuvantní léčba onkologických onemocnění. Prosazuje se také s úspěchem v léčbě obezity, metabolického syndromu a diabetu, a to i ve své tzv. paleolitické podobě. Z dosud dostupných studií vyplývá, že nízkosacharidová strava má mít příznivý efekt v léčbě a zejména i v prevenci, mimo jiné například u:

- častý pocit hladu
- nadváha a obezita
- cukrovka 1. typu
- cukrovka 2. typu
- těhotná s prediabetes
- metabolický syndrom/inzulinová rezistence
- kardiovaskulární onemocnění
- vysoký krevní tlak
- nespecifické střevní záněty
- syndrom polycystických vaječníků
- některá alergická a autoimunitní onemocnění

další onemocnění Andrea Vaňková
pokračování zítra - 10 nejčastějších mýtů a omylů