

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 lékařskĀ•m dráhu začal v roce 1972 a jako první v Ā•eskoslovenské odborné literatuĀ•e publikoval důležitĀ•tĀ• pĀ•tĀ•mí pohled o poruchách sacharidového metabolismu a klíčové roli glukagonu. Ty s nízkosacharidovou stravou úzce souvisejí. V pĀ•tĀ•mí svĀ•tle o nízkosacharidové stravĀ•, jako o jedné z možností léčby nejen diabetu, píše i hovoĀ•tĀ• také MUDr. Hana KrejĀ•í, interní lékařka a diabetološka z Všeobecné fakultní nemocnice. PĀ•tĀ•mí pohledový Ā•lánek této léčby vĀ•noval plzeňský profesor ZdenĀ•k Rušavý. A nízkosacharidová strava je od roku 2017 také souĀ•částí doporuĀ•ení Ā•eské diabetologické společnosti pro tĀ•hotenskou cukrovku. Co je a co není nízkosacharidová strava AĀ•koliv neexistuje univerzální definice nízkosacharidové stravy, lze ji popsat jako stravu zalošenou na Ā•erstvé zeleninĀ•, masu, rybách, vajĀ•kách, mlĀ•ných výrobcĀ•ích, oĀ•eších, semínkách a v menším množství i na ovoci. Nízkosacharidovou lze také sestavit i jako vegetariánskou, veganskou, bezlepkovou, košer Ā•i halal, a pĀ•tĀ•mí jí tak kulturním a společenským zvyklostem i osobním preferencím a chutím.

Hezky Ā•esky? Ne, radĀ•ji odlehĀ•enĀ• a bez rafinovaných cukrĀ•. Od bĀ•né Ā•eské stravy se nízkosacharidová strava liší tak, Ā•že namísto pečiva a tradičních pĀ•tĀ•mí, jako jsou brambory, rýše, tĀ•stoviny a knedlíky, se na talĀ•mí objeví listová (bezškrobová) zelenina, saláty, brokolice, zelí a další zelenina, která je zrovna k dispozici. SouĀ•asnĀ• mizí veškeré netĀ•né a nízkotĀ•né a jiné údajně „zdravé“ potravinářské produkty s pĀ•tĀ•mí cukry, škroby a dalšími chemickými pĀ•tĀ•mí. Nízkosacharidová strava také obsahuje jen minimum cukru, bílé mouky a dalších rafinovaných sacharidĀ•, a tedy Ā•ádné oplatky, sušenky, zákusky, sladkosti nebo slané pamlsky. Typicky neobsahuje více než 130 gramĀ• sacharidĀ• dennĀ•, obvykle mezi 15–25 % celkového kalorického pĀ•tĀ•mí. Kolik sacharidĀ•, tolik typĀ•. Nízkosacharidové typy stravy lze rozlišovat také podle průmĀ•rného denního pĀ•tĀ•mí sacharidĀ•, které vedle bílkovin, tukĀ• a alkoholu pĀ•tĀ•mí představují jednu ze Ā•tĀ•mí makrošivin typických v moderní společnosti: - bezsacharidová strava (denní pĀ•tĀ•mí sacharidĀ• asi 0 gramĀ•) - nízkosacharidová strava (do 20 g dennĀ•) - nízkosacharidová strava (21–60 g dennĀ•) - strava se sníšeným sacharidĀ• (61–100 g dennĀ•) - volnĀ•jí nízkosacharidová strava (101–130 g dennĀ•) Toto rozdělení odpovídá konceptu tzv. sacharidové tolerance Russela Wildera, lékaĀ•e ze slavné Mayo Clinic v MinnesotĀ•, otce ketogenní diety pro léčbu epilepsie. Pod pojem nízkosacharidová strava v tomto Ā•lánku nespádají „masové“ ani proteinové diety, proteinové ani jiné nápoje v pytlíku, ketodiety, bezsacharidová strava ani speciální ketogenní dieta používaná v neurologii pĀ•tĀ•mí léčby 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 pĀ•tĀ•mí sacharidĀ• 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 tkĀ•. Do širšího povĀ•domí se nízkosacharidová strava dostala v podobĀ• pĀ•tĀ•mí ketogenní diety. Russell Wilder, americký lékař se zkušenostmi s vyuĀ•itím nízkosacharidové stravy u obezity a diabetu, vyslovil hypotézu, Ā•že pĀ•tĀ•mí terapeutický efekt hladovĀ•ní na epilepsie u dĀ•tĀ•, který popsal tým Dr. Geyelina, není zpĀ•sobem hladovĀ•ním, ale souvisí s produkcí tzv. ketolátetek (produkt metabolismu tukĀ•), a Ā•že stejného efektu by bylo možné dosáhnout pouhým omezením pĀ•tĀ•mí sacharidĀ•, pĀ•tĀ•mí normálního kalorického pĀ•tĀ•mí a bez hladovĀ•ní. Jeho lékařský úsudek se ukázal jako geniální pĀ•tĀ•mí, dĀ•ti s epilepsií uĀ• nemohly hladovĀ•t, a ketogenní dieta do dnešního dne pĀ•tĀ•mí představuje důležitĀ•tĀ• léčebnou možnost pro pacienty s epilepsií. Ketogenní stravu zatlaĀ•ily do pozadí léky S objevem inzulínu a moderních antiepileptik pak nízkosacharidová strava (vĀ•etnĀ• ketogenní diety) ustoupila do pozadí. Od 50. let 20. století se pak, jako strava s vysokým pĀ•tĀ•mí tuku, stala nepĀ•tĀ•mí obĀ•tí novĀ• prosazovaného modelu kardiovaskulárního onemocnění, ve kterém jsou stravní tuky, pĀ•tĀ•mí ty Ā•ivoĀ•išné, hlavní pĀ•tĀ•mí. Aktuálně je nízkosacharidová strava souĀ•částí doporuĀ•ení ve Šědsku, na Islandu, v Austrálii, ve Velké Británii a Ā•eské republice. Nízkosacharidová strava v léčbě a prevenci U nĀ•kterých pacientĀ• s epilepsií jsou antiepileptika neĀ•inná, ale nízkosacharidová strava, pĀ•tĀ•mí ketogenní dieta, u nich má dobrý úĀ•inek. Stejná dieta je nyní zkoumána v souvislosti s léčbou nĀ•kterých zhoubných nádorĀ• 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:

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

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