

# 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•ba 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 důležitý pĀ•hled 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, pí&scaron;e i hovoĀ•tĀ• také MUDr. Hana KrejĀ•í, interní lékařka a diabetolo&scaron;ka z V&scaron;eobecné fakultní nemocnice. PĀ•hledový Ā•lánek této léčby vĀ•noval plzeňský profesor ZdenĀ•k Ru&scaron;avý. 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 zalo&scaron;enou na Ā•erstvé zeleninĀ•, masu, rybách, vajĀ•kách, mlĀ•ných výrobcĀ•ích, oĀ•e&scaron;ích, semínkách a v men&scaron;ím množství i na ovoci. Nízkosacharidovou lze také sestavit i jako vegetariánskou, veganskou, bezlepkovou, ko&scaron;er Ā•i halal, a pĀ•tĀ•míznivĀ• 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•žné Ā•eské stravy se nízkosacharidová strava li&scaron;í tak, Ā•že namísto pečiva a tradičních pĀ•tĀ•mílo, jako jsou brambory, rý&scaron;e, tĀ•stoviny a knedlíky, se na talĀ•mĀ• objeví listová (bez&scaron;krobová) zelenina, saláty, brokolice, zelí a dal&scaron;í zelenina, která je zrovna k dispozici. SouĀ•asnĀ• mizí ve&scaron;keré netuĀ•né a nízkotuĀ•né a jiné údajně &bdquo;zdravé&ldquo; potravinářské produkty s pĀ•tĀ•mídanými cukry, &scaron;kroby a dal&scaron;ími chemickými pĀ•tĀ•mísadami. Nízkosacharidová strava také obsahuje jen minimum cukru, bílé mouky a dal&scaron;ích rafinovaných sacharidĀ•, a tedy Ā•ádné oplatky, su&scaron;enky, zákusky, sladkosti nebo slané pamičky. Typicky neobsahuje více než 130 gramĀ• sacharidĀ• dennĀ•, obvykle mezi 15&ndash;25 % celkového kalorického pĀ•tĀ•míjmu. Kolik sacharidĀ•, tolik typĀ•. Nízkosacharidové typy stravy lze rozlišovat také podle průmĀ•rného denního pĀ•tĀ•míjmu sacharidĀ•, které vedle bílkovin, tukĀ• a alkoholu pĀ•tĀ•mídní jednu ze Ā•tyĀ•mí makro&scaron;iviny typických v moderní společnosti: - bezsacharidová strava (denní pĀ•tĀ•míjem sacharidĀ• asi 0 gramĀ•) - nízkosacharidová strava (do 20 g dennĀ•) - nízkosacharidová strava (21&ndash;60 g dennĀ•) - strava se sní&scaron;eným sacharidĀ• (61&ndash;100 g dennĀ•) - volně nízkosacharidová strava (101&ndash;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 &bdquo;masové&ldquo; ani proteinové diety, proteinové ani jiné nápoje v pytlíku, ketodiety, bezsacharidová strava ani speciální ketogenní dieta používaná v neurologii pĀ•tĀ•mí léčbě epilepsie.

Trochu z historie Odborná lékařská literatura se o nízkosacharidové stravĀ• zmiĀ•uje od poloviny 19. století a koncept tzv. sacharidové restriktce, tedy výrazného omezení pĀ•tĀ•míjmu 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•ny. Do &scaron;ir&scaron;ího 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 hladovĀ•ní na epilepsie u dĀ•tĀ•, který popsal tým Dr. Geyelina, není zpĀ•sobem hladovĀ•ním, ale souvisí s produkcí tzv. ketoláték (produkt metabolismu tukĀ•), a Ā•že stejného efektu by bylo možné dosáhnout pouhým omezením pĀ•tĀ•míjmu sacharidĀ•, pĀ•tĀ•mí normálního kalorického pĀ•tĀ•míjmu a bez hladovĀ•ní. Jeho lékařský úsudek se ukázal jako geniálně pĀ•tĀ•mísný, dĀ•ti s epilepsií uĀ• nemí hladovĀ•t, a ketogenní dieta do dne&scaron;ního dne pĀ•tĀ•mídní důležitou léčebnou možnost pro pacienty s epilepsií. Ketogenní stravu zatlačily 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•míjmem tuku, stala nepĀ•tĀ•mí obĀ•tí novĀ• prosazovaného modelu kardiovaskulárního onemocnění, ve kterém jsou stravní tuky, pĀ•tĀ•mídní ty Ā•ivoĀ•i&scaron;né, hlavní pĀ•tĀ•míĀ•inou. Aktuálně je nízkosacharidová strava souĀ•částí doporuĀ•ení ve &Scaron;ědsku, 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•mídní ketogenní dieta, u nich má dobrý úĀ•inek. Stejná dieta je nyní zkoumána v souvislosti s léčbou nĀ•kterých zhoubných nádorĀ• mozku, roztrou&scaron;ené sklerózy, Alzheimerovy choroby a dal&scaron;ích neurodegenerativních onemocnění a také migrén.

Nízkosacharidová strava je zkoušena také v léčbě astma bronchiale, nespecifických stěvních zánětů, některých kožních 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 stěvní záněty
- syndrom polycystických vaječníků
- některá alergická a autoimunitní onemocnění

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