

SOUČASNĚ • CELEBRITA MEZI DIETAMI: KETODIETA

Neděle, 03. října 2018

Váše můžete nyní dovést o ketodietu. Jenže - tahle dieta vám může vážně ohrozit zdraví, dříve vám mohou selhat ledviny. Ty navíc patří k orgánům, které se nehlásí bolestí, bolí, a když je opravdu problém. Může se totiž stát, že člověk už má vadu ledvin, o níž neví, a tato dieta mu je odrovná.

Pro ledviny je zvýšený příjem bílkovin vždy rizikem, protože je zatěžuje. U zdravého člověka by měl příjem bílkovin překročit 1 gram na kilogram tělesné hmotnosti, ale s dietou postavenou na vysoce proteinových přípravcích je jasné, že to máda lidé přepřeskne. U ketodiety také hrozí bolesti hlavy, padání vlasů, protože málokdo ví, že musí doplnovat draslík a vitamíny v tabletách.