



ŽIVOTNÍ STYL 21. 04. 2020

Low carb: Je nízkosacharidová strava vhodná opravdu pro každého?

Low carb dieta je část zkratky Low Carb High Fat (LCHF), která v sobě ukrývá princip této výživy. Na jedné straně jsou výrazně poníženy sacharidy ...

Zatímco dříve byl život bez cukru výsadou diabetiků, v současné době se vzednul trend low carb, česky překládané jako nízkosacharidová strava. Internetem i sociálními sítěmi putuje bezpočet receptů, kde je cukr buď zcela vynechán a nebo nahrazen povoleným sladidlem. Low carb je heslo, které otevírá cestu k rychlému zhubnutí a vysněné postavě. Jako všechno, i nízkosacharidová strava má nějaká pravidla a omezení. Co to vlastně je low carb a pro koho je vhodná?

Co je to low carb neboli nízkosacharidová strava?

Low carb dieta je část zkratky Low Carb High Fat (LCHF), která v sobě ukrývá princip této výživy. Na jedné straně jsou výrazně **poníženy sacharidy** (cukry), na druhé je **navýšen příjem tuků**. Odtud tedy nízkosacharidová strava. **Výše příjmu bílkovin** zůstává **nezměněna**. Hlavním cílem low carb stravování je **úprava tělesné hmotnosti**. Vedle toho však často dojde k **pozitivním dopadům na celkový zdravotní stav**. Protože se nejedná čistě o dietu, ale o styl stravování, jakmile si člověk najde svůj rytmus, zjistí, že nízkosacharidová strava je **dlouhodobě udržitelná** a chutná.

Low carb - kolik mohu sníst cukrů?

Co vlastně znamená snížení příjmu sacharidů? Zatímco mnoho diet pracuje s kalorickou kalkulačkou a počítáním kde jakého ukazatele, vážením porcí a řadou zákazů a příkazů, nízkosacharidová strava si hlídá „jen“ cukry. Kolik přesně jich může člověk na low carb stravě sníst? Vždy záleží na vašem cíli. Obecně lze low carb rozdělit podle denního množství přijímaných sacharidů na:

1. **přísná = do 50 g** - určena spíše pro osoby, kterým byla diagnostikována obezita a nebo těžší nadváha, zpravidla probíhá pod dohledem odborníka a po dohodě s lékařem
2. **umírněná = 50-100 g** - nejčastější forma, kterou volí lidé, kteří mají sklony k tloustnutí
3. **volná = 100-150 g** - v tomto případě se nejedná už od dietu, ale skutečně nízkosacharidovou stravu jako životní styl.

Pokud jste analytický, tabulkový typ osobnosti, nic vám nebrání kalorické tabulky i nadále používat. Jen je třeba hodnoty upravit podle low carb pravidel.

Nízkosacharidová dieta vs. zdravý talíř

Je paradoxem, že výživová doporučení většinové společnosti (omezit tuky a mít dostatek sacharidů) se ubírají opačným směrem než low carb filozofie. Samozřejmě každý člověk je individuální, proto jednoznačný směr neexistuje, avšak vždy je **třeba přihlédnout k aktuálnímu zdravotnímu stavu jedince**. V případě nějakých chronických obtíží je vhodné vše konzultovat s lékařem. Základem úspěchu však je **naučit se brát vážně projevy našeho těla**.

Co si dát při low carb na talíř?

Pořád bude obsahovat **sacharidy** (zdroj rychlé energie), **tuky** (ukládání energie) a **bílkoviny** (stavební kámen organismu), **jen v jiném poměru** než jste byly dosud zvyklí. Obecně lze říci, že bílkoviny se počítají v poměru **0,8-1 g bílkovin/kg hmotnosti/den**. Množství tuku závisí na fyzické aktivitě a životním stylu (obvykle stačí 100-200 g/den).

Co je v low carb „zakázané“?

Jednoduše řečeno nízkosacharidová strava vylučuje **cukr** (včetně medu, třtinového cukru nebo sladidel), **sladkosti** a **zákusky**, **slazené nápoje**, **pečivo**, **těstoviny**, **rýži**, **brambory**, **pivo** a většinu **ovoce**. A pozor, i zelenina obsahuje sacharidy, proto byste měli dát přednost těm druhům, které mají nižší podíl sacharidů. Že toho moc nezbyvá?



Nebojte, nic není tak horké, jak to vypadá. Chce to jen otevřenou mysl a využití jiných surovin.

Existují i povolené náhražky cukru.

Co je v low carb „povolené“?

- **zelenina:** cuketa, kapusta, ledový salát, okurky, špenát, zelí, žampiony, brokolice, paprika ...
- **bílkoviny:** maso, ryby, vejce, sýry, ořechy (pozor na arašídy, nejsou ořechy) a mandle, plnotučné mléčné výrobky, jogurty řeckého typu, zakysaná smetana, cottage, lučina
- **tuky:** máslo, přepuštěné máslo (ghee), smetana, mascarpone, kokosový olej, olivový olej, avokádo
- **speciality:** hořká čokoláda (minimálně 80 %), bobulovité ovoce (borůvky, maliny), citron, grapefruit, olivy, sušené maso

Tip: Klasická mouka lze nahradit moukou kokosovou či mandlovou. Pečivo lze stvořit z chia semínek nebo psyliu.

Důležitá je správná míra, i u low carb

V případě low carb nejde ani tak o to, kolik toho jíte (kromě příjmu cukru), ale co jíte. A hlavně, že jíte! **Nízkosacharidová strava není o hladovění.** Snížený příjem cukru (rychlé energie) je vynahrazen právě zvýšeným příjmem tuků. Ty dodají nejen potřebnou energii, ale navíc lépe zasytí. **Zpočátku můžete pociťovat únavu nebo i hlad než si tělo na nový přístup zvykne.** Tento stav se zpravidla po týdnu upraví. Množství jídel během dne jsou obvykle 3, díky čemuž odpadne i věčné plánování svačinek.