

## Keto redukcja: czym jest redukcja na diecie ketogenicznej?

data aktualizacji: 2022.06.22



**Czy w przeszłości próbowałeś już niezliczonych diet? A może próbujesz schudnąć po raz pierwszy? Tak czy inaczej, zapewne chcesz sprawdzić, czy dieta, którą zamierzasz wypróbować, będzie rzeczywiście skuteczna. Zobacz, na czym polega odchudzająca dieta ketogeniczna, jak powinien wyglądać keto jadłospis oraz jak w tej diecie wygląda deficyt kaloryczny.**

### **Na czym polega redukcja masy ciała na diecie ketogenicznej?**

Większość diet odchudzających zachęca do spożywania większej ilości ziaren, owoców i warzyw oraz unikania tłuszczu wszędzie tam, gdzie to możliwe. Z tego powodu **keto jadłospis**, który wydaje się demonizować te zdrowe produkty i jednocześnie zachęcać do spożywania tłuszczu, może spotkać się z podejrzliwością.

Większość diet koncentruje się na unikaniu tłuszczu i ograniczeniu kalorii, co ma zapobiegać przyjmowaniu przez organizm większej ilości energii, niż jest on w stanie spalić.

Stosowanie diety keto o wysokiej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości węglowodanów oznacza, że zamiast ograniczać organizmowi energię, można "zhakować" preferowane przez organizm źródło energii. Zamiast spalać glikogen pochodzący z węglowodanów w celu uzyskania energii - na diecie keto organizm spala tłuszcz.

# Ketoadaptacja a redukcja

Po wstępnym okresie adaptacyjnym w diecie keto, trwającym około tygodnia, organizm wchodzi w stan ketozy, w którym tłuszcz jest przekształcany w ketony - bogate źródło energii. Na co dzień ketony uruchamiają się zazwyczaj tylko podczas głodówek lub intensywnych ćwiczeń.

Właśnie w ten sposób **dieta ketogeniczna** zmienia źródło energii, które napędza nasz organizm. Przekształcenie tłuszczu w ketony może przynieść prawdziwe rezultaty osobom, które zazwyczaj mają problemy z dietą. Więcej informacji znajdziesz na <https://dieta-ketogeniczna.com/>.

## Keto na redukcji - deficyt kaloryczny

Dieta ukierunkowana na odchudzanie, a więc także odchudzająca dieta keto, wymaga deficytu kalorycznego. Nigdy nie powinien on być jednak zbyt duży. Owszem, szybkie chudnięcie na dużym deficycie może być kuszące, jednak jest ono jednocześnie niebezpieczne dla zdrowia. Zbyt duży deficyt kalorii, szczególnie na keto adaptacji, może wyrządzić więcej szkód niż korzyści. Pamiętaj również, że wysiłek fizyczny zwiększa realny deficyt kalorii, więc osoby aktywne powinny jeść ich więcej.

**Keto podczas redukcji** wymaga dużej samodyscypliny. Ważne jest m.in., by nie podjadać między posiłkami, szczególnie tych produktów, które są niewskazane w tym stylu odżywiania. Wraz z adaptacją do diety keto zmniejsza się jednak uczucie łaknienia. Dlaczego? Dieta keto jest bogata w białka i tłuszcze, które skutecznie zapewniają uczucie sytości.

## Jakie makro na keto redukcji?

Bez liczenia makroskładników nie ma diety keto. Niestety, ten sposób odżywiania opiera się właśnie o odpowiednie proporcje składników odżywczych. W zależności od wariantu diety ketogenicznej oraz indywidualnych cech i potrzeb organizmu dobiera się dokładną liczbę białek, tłuszczów i węglowodanów, które połączone stworzą jadłospis ketogeniczny.

Przyjmuje się, że w diecie ketogenicznej makroskładniki powinny stanowić następująco:

- Tłuszcze - około 70-80% dziennego zapotrzebowania kalorycznego
- Białko - około 20% dziennego zapotrzebowania kalorycznego
- Węglowodany - około 5-10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego

## Dlaczego dieta keto nie działa?

Powodów może być naprawdę wiele, chociaż zdecydowanie najczęściej przyczyna tkwi w nieprawidłowym stosowaniu diety keto. **Keto na redukcji** rządzi się swoimi prawami i tych praw trzeba dokładnie przestrzegać. Przykładowo, spożycie zbyt dużej ilości białka może przerwać stan ketozy. Zbyt mała podaż białka natomiast może uniemożliwić utrzymanie właściwej tkanki mięśniowej.

Prawidłowe stosowanie diety ketogenicznej zwykle kończy się sukcesem. Bardzo rzadko zdarza się, by przestrzeganie jej zasad zablokowało efekty. Przy redukcji na keto ważne jest, by przestrzegać proporcji makroskładników i utrzymywać deficyt kalorii.