

KETÓZA A JEJÍ PRŮBĚH



Ketóza je metabolický proces v organismu, který je charakteristický zvýšenou hladinou ketoláttek v krvi a moči. V těle k tomuto procesu dochází po vyčerpání zásob sacharidů. Lidské tělo začne využívat jako primární zdroj energie zásobní tuky, které jsou v těle uloženy. Ketóza je tedy jiný výraz pro spalování tuků. Při spalování tuků, ke kterému dochází zejména v játrech, vnikají tzv. ketony. Ketony zamezují pocitu hladu, navozují pocit sytosti, dobré nálady a dostatku energie. Jedná se o zcela přirozený proces, kterým tělo řeší své potřeby. Do stavu ketózy se lidský organismus dostává cca po 3 dnech po zahájení dietního programu. Jedná se o časový úsek, kdy tělo vyčerpá zásoby sacharidů. Od této fáze je zahájen proces hubnutí a odbourávání tuků.

Výhody ketózy:

- Snižuje pocit hladu
- Navozuje pocit sytosti
- Navozuje stav dobré nálady
- Hubneme tuk, ne svalovou hmotu
- Napomáhá snižovat hladinu cholesterolu
- Chrání nervovou soustavu – ketózu navozující dieta se ordinuje při vybraných formách onemocnění epilepsií

Možné nepříjemné průvodní jevy ketózy:

- Chvění, závratě – zvyšte příjem tekutin, odpočiňte si
- Zimomřivost – může souviset se snížením krevního tlaku – zařadte do pitného režimu teplé nápoje, teplejší oděv
- Nepříjemný zápach z úst – je možné cítit aceton – používejte ústní sprej Salvena, častěji si čistěte zuby, zvyšte pitný režim, nepoužívejte žvýkačky
- Bolest hlavy – zvyšte pitný režim, užíjte lék od bolesti
- Zácpa – zvyšte pitný režim, zařadte konjacové těstoviny, můžete přidat vlákninu Psyllium a zařadit doplněk strvy trávicí enzymy
- Průjem – zařadte doplněk strvy trávicí enzymy nebo probiotika
- Bolest břicha – zvyšte pitný režim, dodržujte rozestupy mezi jednotlivými jídly
- Zvýšená tvorba močoviny – zvyšte pitný režim