Nie ma diety cud

Ostatnio modna jest dieta nazywana potocznie „dietą keto”. Coraz więcej osób rezygnuje nie tylko z produktów zawierających węglowodany, ale także odstawia wyroby pszenne, laktozę etc. Czy faktycznie „keto” to dieta cud?

Maja Bińczak, dietetyczka kliniczna, szpital im. Marciniaka: - Dieta ketogenna faktycznie jest w ostatnim czasie bardzo modna, szczególnie jako interwencja mająca przyczynić się do utraty nadmiernych kilogramów. Jednak nadużyciem byłoby nazwanie jej „dietą cud”. Według aktualnej wiedzy dieta ketogenna z powodzeniem znajduje swoje zastosowanie w leczeniu pacjentów neurologicznych. Wiele źródeł internetowych podaje, że w diecie ketogennej należy: wyeliminować produkty zbożowe; węglowodany czerpać jedynie z warzyw (a w ograniczonych ilościach z owoców); podstawowym elementem posiłku powinny być tłuste mięsa i tłuszcze zwierzęce (smalec, boczek, kiełbasy).

mgr Maja Bińczak, dietetyczka kliniczna

Czy według wytycznych, to zdrowe odżywianie, czy może jako dietetyk kliniczny ma Pani inne zdanie?

Tak prowadzona dieta zagraża utrzymaniu układu sercowo-naczyniowego w dobrej kondycji. W przypadku osób chorujących na otyłość lub zmagających się z nadwagą, znaczący będzie deficyt energetyczny (przyjmowanie mniej kalorii z diety niż wynosi zapotrzebowanie organizmu na energię). Proporcja pomiędzy poszczególnymi składnikami odżywczymi (węglowodanami, białkami i tłuszczami) będzie wpływać jedynie na sytość, glikemię poposiłkową, procesy fizjologiczne (np. budulcowe, transportowe). Redukcja masy ciała nie może się jednak odbywać bez odpowiedniego deficytu energetycznego, utrzymywanego przez określony czas.

Wiele osób eliminuje całkowicie ze swojej diety pszenicę czyli nie je białego chleba, makaronów i ciast. Czy to zdrowa tendencja? Czy zalecana jest tylko w przypadku celiakii?

Jeżeli mówiąc o pszenicy mamy na myśli tylko produkty zbożowe z oczyszczonej mąki pszennej (pieczywo pszenne, makarony jasne), to oczywiście jest to dobra tendencja dla osób zdrowych. Ale nie należy zapominać, że w to miejsce powinny zostać wprowadzone pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo żytnie, graham, makarony razowe). Zgodnie z najnowszymi wytycznymi są one lepszym wyborem ze względu na dobre źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, co w konsekwencji chroni nas m.in. przed cukrzycą, otyłością oraz chorobami sercowo-naczyniowymi. Pszenica, a konkretniej gluten w niej zawarty, jest jednym z produktów, które należy wyeliminować mając diagnozę celiakii.

A jeśli chorujemy na choroby tarczycy? Np. hashimoto?

W przypadku hashimoto nie jest to już tak oczywiste. Nie u każdego pacjenta wskazane będzie stosowanie diety

bezglutenowej. Osoby zmagające się ze wspomnianą chorobą mogą, ale nie muszą odczuwać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego po spożyciu pszenicy (glutenu). Dopiero po zgłoszeniu przez pacjenta opisanych objawów, zastosowanie diety bezglutenowej jest zasadne. Dieta w niedoczynności tarczycy wbrew pozorom nie odbiega znacząco od zbilansowanej, zdrowej diety. Mając postawioną diagnozę warto zadbać o właściwą energetyczność spożywanych posiłków. Powinna ona być dostosowana do naszego wieku, płci, wzrostu, stanu fizjologicznego oraz aktywności fizycznej. Posiłki powinny zawierać warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, makarony razowe, pieczywo żytnie/graham), oleje roślinne, orzechy i nasiona. Jeżeli współtowarzyszą nam objawy nietolerancji laktozy, należy wyeliminować mleko i produkty mleczne, a wprowadzić produkty określone jako „bez laktozy” lub roślinne. Jeżeli mamy objawy niedoboru jodu, to powinniśmy ograniczyć surowe produkty zawierające związki goitrogenne (kapusta, brukselka, kalafior, orzechy ziemne, jarmuż, rukola, kalarepa, seler).

Jak racjonalnie i dobrze się odżywiać? Czym jest dziś tzw. zbilansowana dieta?

Najnowsze wytyczne dotyczące żywienia dla osób zdrowych można znaleźć na stronie „Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej”. Aktualne normy przybrały postać tzw. „Talerza zdrowego żywienia”, gdzie na przykładzie grafiki możemy nauczyć się komponować swoje posiłki. Pamiętajmy jednak o kilku zasadach, które są niezmienne - podstawowym elementem diety powinny być zawsze warzywa i owoce, a także odpowiednie nawodnienie. Posiłki należy wzbogacać również w pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty mleczne, zdrowe źródła tłuszczu (tłuste ryby morskie, orzechy, oleje roślinne). Muszę przyznać, że w mojej praktyce, w codziennej pracy dostrzegam częste problemy z higieną jedzenia, czyli pośpiechem, nieregularnością, wprowadzaniem rozpraszaczy przy spożywaniu posiłku. Jemy rozmawiając przez telefon lub oglądając telewizję, czy przeglądając media społecznościowe na laptopie, etc. To wszystko ma znaczący wpływ na skład posiłku, sytość i finalną podaż kalorii w ciągu dnia. Powinniśmy jeść w spokoju, bez pośpiechu, delektując się każdym kęsem.