

Ketogenní dieta podporuje uzdravení z mnoha nemocí



„Co je jídlo?“ položila zdánlivě banální, ale ve skutečnosti zásadní otázku na loňském semináři Akademie fyziologické regulační medicíny o ketogenní dietě praktická lékařka MUDr. Ludmila Eleková. Odpověď zahrnuje několik stručných bodů:

- **Vyrostlo to ze země, urodilo se to (zelenina, ovoce, ořechy, semena) a tak se to jí (maximálně se to usuší, uvaří, zamrazí, zkvasí).**
- **Má to rodiče (maso, ryby, vejce, mléko).**
- **Dočtete se o tom v učebnici přírodopisu.**
- **Poznala by to vaše praprababička jako jídlo.**
- **Kazí se to, jedí to červi.**
- **Pokud je to zpracované, pak pouze tak, jak byste zvládli ve vaší kuchyni, například jogurt, tvaroh, kvašená zelenina, usušené, zavařené bez aditiv.**

tických pro proliferativní růst buněk v nádorových buňkách a zajistit další energetický substrát pro normální zdravé tkáně s rizikem buněčné smrti.

„Základním cílem dietního režimu u onkologických pacientů je včas zabránit většímu zhubnutí, stabilizovat váhu a předcházet dalšímu hubnutí, protože již rozvinutá malnutrice s velkou váhovou ztrátou se velmi obtížně léčí,“ uvedla doktorka Kotlářová. Podstatná je podle ní úprava nedostatků jednotlivých živin, zejména bílkovin a vitaminů. Celkově by se pacienti s rakovinou měli stravovat tak, aby lépe snášeli protinádorovou léčbu a současně zmírnili její vedlejší účinky. „Důležité je zvýšení obranyschopnosti organismu, zlepšení protinfekční i protinádorové imunity a obecně kvality života nemocného, tedy pocitu fyzického zdraví, psychické, sociální a rodinné pohody,“ doplnila.

Tahle dieta není pro každého...

Lucie Kotlářová ovšem upozornila i na vedlejší projevy ketogenní diety. K těm krátkodobým patří nevolnost, zvracení, zácpa, dehydratace, anorexie, letargie, hypoglykémie nebo acidóza. Dlouhodobé důsledky se mohou projevovat jako narušení metabolismu lipidů, těžká jaterní steatóza, hypoproteinemie, nedostatek minerálů, zvýšení redoxní nerovnováhy, kardiomyopatie či nefrolitiáza. Vysoký příjem tuků a nízký příjem sacharidů ve stravě může podle některých odborníků způsobit i zvýšení cholesterolu.

Podle farmakoložky by se ketogenní dietě měli zdaleka vyhnout lidé, kteří mají vrozené poruchy metabolismu tuků a nedostatek enzymů. Dále k nim patří osoby s ledvinovými kameny, těžkou dyslipidémií, závažnými jaterními onemocněními, gastroezofageálním refluxem, kardiomyopatií, chronickou metabolickou acidózou, pacienti užívající glifloziny (inhibitory SGLT2) a další.

Doktorka Eleková zdůrazňuje, že na ketogenní dietu by lidé měli přecházet postupně a v první, nejméně dvoutýdenní, fázi zvolit nízkosacharidovou paleo stravu. Spolu s dostatkem tuku, soli a tekutin se tak vyhnou „keto chřipce“, která se projevuje slabostí, závratěmi a únavou.

Téma zdravé výživy hýbe současným světem. Nemusí jít jen o snahu „zhubnout do plavek“, ale prostě žít zdravě. Do popředí se dostává i ketogenní dieta, která je založená na konzumaci tuků a výrazném omezení sacharidů. Více napovídá, že ketogenní dietě se také říká proteinová či bílkovinná. Na trhu nyní existuje hodně ketogenních přípravků, ale ze zdravotního hlediska je nejlepší přirozená strava. Ketony jsou malé, ve vodě rozpustné molekuly, které spolu s glukózou představují hlavní palivo pro mozek. Tvoří se v játrech z mastných kyselin a z ketogenních aminokyselin. Platí, že čím nižší hladinu glukózy a inzulínu máme, tím je produkce ketonů vyšší. Do stavu ketózy se dostáváme většinou v průběhu noci, tedy v době nočního půstu.

„Neexistuje zdravotně neutrální strava,“ zdůraznila lékařka s tím, že každé sousto, které sníme, naše zdraví buď podporuje, nebo poškozuje. V této souvislosti citovala Hippokratův výrok: „Potraviny budiž vašimi léky.“ Platí to podle jejích slov zejména o obézních osobách, onkologicky nemocných, dále lidech s kardiovaskulárními, gastrointestinálními, imunitními či psychickými onemocněními. Konkrétně uvedla cukrovku, metabolický syndrom, anorexii, autismus, epilepsii, Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu, z psychických nemocí pak schizofrenii, panické ataky a deprese.

„U onkologických pacientů na naší klinice aplikujeme ketogenní dietu, a chceme tak zvýšit šanci na prodloužení jejich přežití. Není to ale dlouhodobě udržitelný zdravotní styl pro zdravého člověka, využít se dají jen některé prvky,“ uvedla ředitelka inPHARM CLINIC a prezidentka Akademie fyziologické regulační medicíny PharmDr. Lucie Kotlářová.

Hlavní výhodou ketogenní diety je skutečnost, že buňky mozkových nádorů jsou méně než zdravé mozkové tkáně schopné používat ketony jako zdroj energie. Tento typ stravy také může omezit glukózu potřebnou k produkci složek kri-

KAZUISTIKY MUDr. LUDMILY ELEKOVÉ:

DÍTĚ S CUKROVKOU 1. TYPU

- V rámci ketodiety dítě jedlo jen maso, vnitřnosti, tuk, a to kdykoli mělo hlad.
- Inzulin se mu přestal podávat během několika dní.
- Glykémie byly posléze zcela v normě, kolem 5 mmol/l.
- Po 19 měsících byl proveden test stimulovaného C peptidu. Výsledek byl jako u zdravého člověka.
- Za rok dítě vyrostlo na dietě 6 centimetrů a přibralo 4,5 kilogramu. Zjevně nabralo svalovou hmotu.

SENIOR S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU

- Muž, v době stanovení diagnózy mu bylo 77 let.
- Působil jako výzkumný pracovník v technickém oboru, duševní práci na plný úvazek se věnoval do 75 let, nadále přednášel na vysoké škole.
- Neměl žádnou interní nemoc, nebral žádné léky. Nicméně jevil známky metabolického syndromu, měl nadváhu břišního typu asi 25 kilogramů. Vykazoval labilní glykemii, hypoglykemii a častý hlad.
- První příznaky Alzheimerovy choroby se u něj projeví jako expresivní afázie, dysartrie a potíže při výbavnosti slov.
- V listopadu 2014 absolvoval první MMSE test (krátký test kognitivních funkcí). Získal 26 bodů – 4 body ztráta na odčítání, jehož nebyl vůbec schopen, nevěděl si rady. Důvodem pro symptom dyskalkulie byl pravděpodobně vliv toxinů, neboť ke skokovému zhoršení došlo v době stavebních prací v bytě, kdy se u něj objevil i ekzém s podezřením na mykotoxiny. V dalším kognitivním testu muž dosáhl na Adenbrook Cognitive Scale 81 bodů ze 100.
- Pacientovi byla následně doporučena ketogenní dieta spolu s kokosovým olejem. Během šesti týdnů se mu zlepšila řeč, koordinace pohybů i výsledky testů. Při odčítání zvládl tři kroky z pěti, v testu MMSE získal 28 bodů. Na Adenbrookově škále dosáhl 91 bodů, což představuje zlepšení o 10 bodů.
- Za čtyři měsíce pacient zhubnul 20 kilogramů, neměl hlad, ale naopak měl během dne dostatek energie.
- Následující tři roky se u něj projevovale významné zlepšení včetně schopnosti odčítat, v testu MMSE měl 26 až 28 bodů. Postupně se však jeho schopnosti zhoršovaly, po šesti letech od stanovení první diagnózy, v roce 2020 ve věku 84 let, dosáhl 22 až 23 bodů (počítání, výbavnost slov, krátkodobá paměť). Je však orientován, chodí sám ven, vyřídí pochůzky, samostatně cestoval i vlakem a při hospitalizaci manželky byl schopen zvládnout o samotě pobyt doma – připravil si jídlo, uklidil, obstaral se. Největší problémy má s krátkodobou pamětí, není schopen naučit se nové věci. Pokud jde o počítání, to se dále zhoršilo, zvládne počítání v řádu desítek, ale ve vyšších číslech se neorientuje. Nemá však problém s časem, pozná hodiny na ciferníku.

Celková terapie:

- Galantamin od roku 2016, nově Memantin
- low carb (nízkosacharidová) strava, kokosový olej
- Omega-3 mastné kyseliny: 2 gramy denně
- vitaminy C, D, B komplex, hořčičk
- probiotika
- 2LMdA a 2LMIREG
- Součástí terapie je soustavná logopedická a ergoterapeutická péče, cvičení ve fitness s trenérkou (funkční trénink).

Složení standardní a ketogenní stravy

Složení	Standardní dieta (v gramech)	Ketogenní dieta (v gramech)
Sacharidy	62	3
Tuky	6	72
Bílkoviny	27	15
Energie (kcal/g)	62	3
Tuky/bílkoviny+sacharidy	62	3

TIPY NA KETOGENNÍ JÍDELNÍČEK

MENU A Snídaně:

nápoj KetoCal s jahodovou příchutí
káva se smetanou

Oběd:

mleté hovězí placičky
hořčice/majonéza
žampionová polévka
celerový/arašídový máslový dip
voda s příchutí

Večeře:

brokolicevo-čedarová polévka
kuře
nízkosacharidový chléb
máslo
nekalorická jahodová pomazánka
borůvky
dietní popcorn

MENU B Snídaně:

nízkosacharidové palačinky
máslo
nekalorický palačinkový sirup
slanina
nízkosacharidové horké kakao
káva se smetanou

Oběd:

Taco s nízkým obsahem sacharidů (čedar, maso, hlávkový salát, guacamole)
Nízkosacharidový vanilkový košíček s čokoládovou polevou
Soda nebo dietní smetana s ovocnou příchutí

Večeře:

biftek ze svíčkové
žampionová polévka
celer s ranč dipem
želatina bez cukru
šlehačka
horký čaj