

# Obézním pacientům po covidu prospěje ketogenní dieta a středomořská strava



*Co by měli nejlépe jíst obézní pacienti po prodělání covidu-19? Lékaři jim doporučují začít s ketogenní dietou a následně přejít ke středomořské stravě. Vyplývá to z článku „From the Ketogenic Diet to the Mediterranean Diet: The Potential Dietary Therapy in Patients with Obesity after CoVID-19 Infection (Post-CoVID Syndrome)“<sup>1</sup> zveřejněného letos v časopisu Current Obesity Reports.*

Aby se u obézních pacientů snížilo riziko závažných stavů spojených s postcovidovým syndromem, autoři článku navrhují jako nejlepší způsob stravování ketogenní dietu (KD) následovanou stravou typickou pro oblast Středomoří, v kombinaci s programem fyzické aktivity pro mladší i starší „ročníky“. Postcovidový syndrom totiž může provázet i poškození svalů, které však bývá odlišné od podoby, která se projevuje v akutní fázi samotného onemocnění.

## Ketogenní dieta a covid-19

Ketogenní dieta je způsob stravování s vysokým obsahem tuků, které se zároveň vyznačuje výrazným omezením sacharidů (méně než 50 gramů denně). V poslední době bylo prokázáno, že zejména velmi nízkokalorická ketogenní dieta má významný vliv na váhový úbytek spolu se zlepšením kontroly glykémie u osob s obezitou a onemocněním diabetes mellitus 2. typu, a projevuje se pozitivně i v psychosociální oblasti.

Obezita zvyšuje možnost závažných zdravotních důsledků u infekčních nemocí a v souladu s tím představuje rizikový faktor i pro závažný průběh covidu-19. Obezita totiž zhoršuje imunitní odpověď na virové infekce, je totiž spojena s chronickým zánětlivým stavem a zvyšuje oxidační stres. Z tohoto důvodu byla KD během pandemie považována za

cenný nutriční nástroj k prevenci samotné infekce a závažných zdravotních následků způsobených covidem-19. KD příznivě působí i na zlepšení respiračních funkcí.

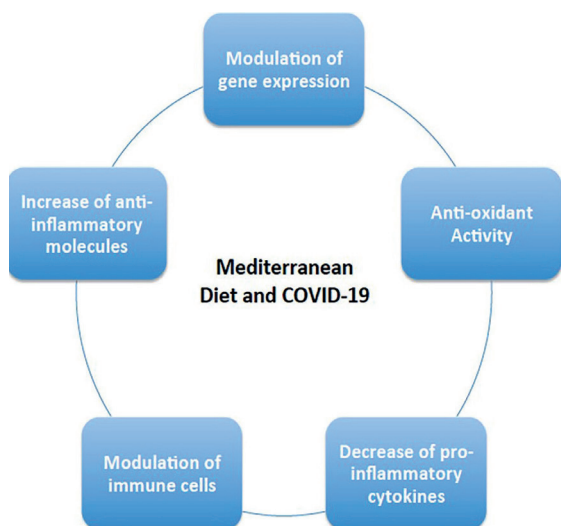
Dysbióza střevní mikrobioty představuje důležitý faktor, který může usnadnit indukci a progresi metabolických onemocnění, například obezity. Dysbióza vede k syndromu zvýšené propustnosti střev (leaky gut syndrome). Navíc tím, že zhoršuje bariérovou funkci střeva, umožňuje přístup toxinů do krevního řečiště, zhoršuje systémovou zánětlivou reakci, oslabuje imunitní systém a podněcuje náchylnost pacientů k závažným infekčním onemocněním, jakým je i covid-19. Několik studií naznačilo úzkou souvislost mezi dysbiózou střevní mikrobioty a závažností průběhu tohoto onemocnění.

## Středomořská dieta a covid-19

Pojem středomořská dieta se poprvé objevil v polovině minulého století v knize Ancela Keyse „Studie sedmi zemí“, která prokázala nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční ve Středomoří, což bylo přičítáno zdejší stravě, o níž je známo, že je bohatá na mononenasyčené a polynenasycené mastné kyseliny, tuky a vlákninu, a na druhé straně je chudá na nasycené tuky, které jsou hlavním faktorem zvýšené hladiny celkového cholesterolu a cholesterolu o nízké hustotě (LDL) považované za rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění.

V současné době se středomořská strava vyznačuje vysokou úrovní konzumace rostlinných potravin (obilovin, ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, semen a oliv), mírnou spotřebou mléčných výrobků (především sýrů a nízkotučných jogurtů), vajec ne více než čtyřikrát týdně a ryb, nízkým příjmem sladkostí a červeného masa a umírněnou konzumací alkoholu (především červeného vína během jídla). Hlavní zdroj tuků představuje extra panenský olivový olej.

Několik studií prokázalo příznivý vliv středomořské stravy na zdraví lidí, zejména na jejich kardiovaskulární systém, a také schopnost snižovat riziko několika chronických onemocnění: diabetu 2. typu, metabolického syndromu a některých forem rakoviny. Pozitivní účinky středomořské diety spočívají podle vědců zřejmě v jejím protizánětlivém a imunomodulačním působení, které se projevuje na imunitním systému prostřednictvím synergického působení mezi různými živinami a potravinami, které se vzájemně ovlivňují.



V tomto směru je jedním z hlavních protagonistů již zmíněný extra panenský olivový olej, který je bohatý na antioxidantní a protizánětlivé látky. Vysoký příjem vlákniny zase působí příznivě na střevní mikrobiotu modulací jejího složení a aktivity, jakož i produkci metabolitů, které regulují imunitní funkce a zánětlivé dráhy.

Středomořská strava navíc zajišťuje vysoký příjem omega-3 polynenasycených mastných kyselin z ryb (například makrel, sledů a sardinek) a zeleniny (například zelených rostlin, sóji, ořechů a semen). Adekvátní poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin podporuje protizánětlivé působení této diety. (eve)

### Co je ketogenní dieta



Jde o dietu s vysokým obsahem tuku, středním podílem bílkovin a velmi nízkým příjmem sacharidů. Vznikla ve 20. letech minulého století a zájem o ni se výrazně zvýšil díky režiséru a producentovi Jimu Abrahamsovi, jehož syn trpí epilepsií. Kromě epilepsie může ketogenní dieta v rámci nefarmakologické léčby pomáhat také u dalších neurodegenerativních onemocnění. A samozřejmě je účinná při snaze o snížení hmotnosti. Základ ketogenní diety tvoří veškeré maso, vejce, plnotučné sýry a další mléčné výrobky, ořechy, zdravé oleje a tuky a zelenina s nízkým obsahem sacharidů.



## Středomořská strava potvrzuje zdravotní výhody – pomáhá předcházet infarktům a mrtvicím

Máme už mnoho důkazů o tom, že středomořská strava pomáhá předcházet kardiovaskulárním onemocněním např. infarktům a mrtvicím. Otázka ale je, co když už srdečním onemocněním trpíte?

Randomizovaná studie byla zveřejněná 14. května 2022, v časopise "The Lancet". Zúčastnilo se jí tisíc osob ve Španělsku, kteří měli aterosklerózu koronárních tepen (nahromadění plaku v srdečních tepnách). Účastníci byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina jedla typickou středomořskou stravu, druhá se stravovala "nízkotučně". Obě skupiny s dietou kladly důraz na ovoce a zeleninu.

### Středomořská dieta

Středomořská dieta klade důraz na potraviny s vysokým obsahem mono-nenasycených tuků, zejména na olivový olej a ořechy, společně s luštěninami, celozrnnými obilovinami, drůbežím masem a tučnými rybami.

### Nízkotučná dieta

Nízkotučná strava zahrnovala méně mono-nenasycených tuků, pouze libové verze ryb a zeleniny, drůbeže a více kalorií denně ze sacharidů, zejména celozrnných obilovin, luštěnin a brambor.

### Středomořská dieta vyhrává

Osoby v obou skupinách pravidelně konzultovali s dietologem. O sedm let později lidé ve skupině se středomořskou stravou měli o 26 % nižší riziko srdečního infarktu nebo mrtvice ve srovnání s lidmi ze skupiny s dietou se sníženým obsahem tuků.

Opět vynikající studie, která dokládá výhody středomořské stravy a jejích "dobrých tuků".

Zdroj: Státní zdravotní ústav

### LITERATURA

1. Barrea L, Vetrani C, Caprio M, et al. From the Ketogenic Diet to the Mediterranean Diet: The Potential Dietary Therapy in Patients with Obesity after COVID-19 Infection (PostCOVID Syndrome). *Current Obesity Reports*, 2022;11:144-165.