

# KETO ADAPTACJA

Proces keto adaptacji, czyli okres dostosowywania się organizmu do nowego sposobu odżywiania w tym wypadku do modelu wysokotłuszczowego, gdzie głównym paliwem energetycznym mają być pozyskiwane z pożywienia tłuszcze, trwa w zależności od indywidualnych preferencji organizmu od 4 do nawet 8 tygodni.

Standardowo jednak trwa około 1.5 miesiąca. Podczas tego procesu następują bardzo ważne i istotne dla organizmu zmiany dotyczące między innymi gospodarki enzymatycznej i hormonalnej, mianowicie organizm permanentnie obniża poziom insuliny, a wraz z nim wzrasta poziom glukagonu, który w sposób integralny ułatwia uwolnienie zmagazynowanej tkanki tłuszczowej i reguluje proces korzystania przez organizm właśnie z kwasów tłuszczowych jako preferowanego źródła energii.

Postuluję w tym miejscu, aby zwrócić większą uwagę na zagadnienie szeregu przemian hormonalnych, a więc na gospodarkę hormonalną w całym procesie zmiany i adaptacji do diety wysokotłuszczowej i niskowęglowodanowej, ponieważ jest to równie istotne co właściwe zapotrzebowanie kaloryczne.

Niebezpieczna jest jego redukcja podczas całego procesu odchudzania dla osoby cierpiącej na insulinooporność.

Przykładowo, jeśli osoby takie nie mają świadomości tego, że ich komórki nie są wrażliwe na insulinę w stopniu właściwym, nie mogą często zrozumieć, dlaczego pomimo stosowania diety i deficytu kalorycznego nie potrafią schudnąć podczas całego procesu redukcji.

Istotny jest także sposób, w jaki komponuje się posiłki i z czego organizm czerpie zasoby energetyczne, czyli co w istocie swojej jest głównym źródłem energetycznym organizmu, i czy jest ono z biologiczno-chemicznego punktu widzenia najlepszym możliwym i najwydajniejszym zarazem źródłem do pozyskiwania energii.

Trzeba podejść do tego całego procesu redukowania tkanki tłuszczowej z odpowiednim nastawieniem i zaangażowaniem.

Staralem się przedstawić materiały w taki sposób, aby jako całość stanowiły komplementarne i wyczerpujące podejście do tego zagadnienia, więc przy minimalnym wysiłku ze strony osoby zainteresowanej jest ona w stanie bardzo bezpiecznie i bez większości wrażliwych i często występujących przy procesie redukcji tkanki tłuszczowej problemów swobodnie przebrnąć przez wszystkie etapy stosowania proponowanego przeze mnie sposobu żywienia, opierającego się na preferencji diety wysokotłuszczowej i niskowęglowodanowej, osiągając jednocześnie znacznie wcześniej zamierzone i tak bardzo upragnione rezultaty.

Chodzi tutaj głównie o niepożądane objawy mogące wystąpić podczas okresu adaptacji do diety ketogenicznej. Do najczęstszych z nich można zaliczyć z całą pewnością rozwolnienie, czyli klasyczną biegunkę, która powstawać może na skutek zbyt wysokiej ilości spożywanych tłuszczów, przy jednocześnie zbyt niskiej podaży błonnika pokarmowego. Do takiej sytuacji może również dochodzić przy dodatkowej suplementacji średnio łańcuchowymi kwasami tłuszczowymi, czyli olejem kokosowym, około 62%, jego składu to typowo już wyselekcjonowane średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być także niewłaściwie funkcjonujący układ pokarmowy, a w takim przypadku należałoby skontaktować się z odpowiednim lekarzem specjalistą w celu ustalenia przyczyny takiego stanu rzeczy.

W trakcie keto adaptacji może także dojść do przypadłości odwrotnej do poprzednio wymienionej, mianowicie do zaparć, ale ono jest zwykle przyczyną zbytniego odwodnienia występującego na skutek częstomoczu pojawiającego się równolegle w sytuacji, kiedy organizm pozbywa się glikogenu zmagazynowanego w wątrobie i mięśniach poprzez jego strawienie właśnie, co powoduje w rezultacie wydalenie z organizmu większej ilości wody, która tworzy się na skutek tego procesu. Należy zadbać tutaj w szczególności o to, aby zapobiegać temu zjawisku poprzez właściwe ilości elektrolitów, czyli głównie sodu, powinno być go około 7 g na dobę, potasu około 5 g na dobę i magnezu, nawet do 1000 miligramów na dobę.

Jeżeli natomiast problem zaparcia występował już wcześniej, należałoby zdiagnozować ich przyczynę poprzez konsultacje z gastrologiem.

Wcześniej omawiane zjawisko niekontrolowanego głodu pojawiającego się na skutek zbyt niskiej podaży węglowodanów może mieć także miejsce w przypadku zbyt małej ilości białka stosowanej właśnie w określonego rodzaju diecie. Warto zaznaczyć w tym miejscu, że lepiej spożywać więcej białka, ponieważ charakteryzuje się ono większym współczynnikiem termicznym, co w praktyce oznacza, że aby rozłożyć 1 g białka, organizm musi zużyć więcej energii, niż przy rozłożeniu 1 g glukozy, a indeks energetyczny mają bardzo podobny, ponieważ zarówno z jednego grama glukozy, jak i z jednego grama białka powstaje około 4 kalorii.

Białko ma także spory współczynnik sytości i dlatego tak samo, jak błonnik uśmierza głód i nie przyczynia się do magazynowania zbędnej tkanki tłuszczowej. Mogące się w tym okresie pojawić problemy ze snem dotyczą zazwyczaj osób, które na dietę ketogeniczną przychodzą po raz pierwszy w życiu, a wynikają one głównie z tego, że organizm fazowo przestawia się na nowy rodzaj tłuszczowego paliwa. Problem ten znika zazwyczaj, po okresie do jednego tygodnia odkąd się pojawił.