

**JSEM.LC.CZ**

**Low Carb aneb  
nízkosacharidové  
stravování**

*jak začít...*



## Co je to Low Carb a LCHF?

Zkratka **LCHF** pochází z anglického **Low Carbohydrate High Fat**, co volně v překladu znamená: **Málo sacharidů, hodně tuků.**

Jednoduše řečeno, **LC (HF)** je zdravý životní styl, spočívající v omezeném příjmu sacharidů, kdy tělo přechází z pálení glukózy na spalování tuků. Mylně je nazýváno dietou. Při tomto stravování snížíte ve vaší stravě množství sacharidů, zařadíte více kvalitních tuků, bílkoviny ponecháte v obvyklé výši a samozřejmě je nezapomenout na přísun vlákniny.



# Strava obsahuje 3 hlavní živiny

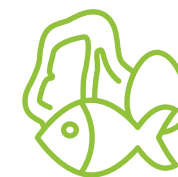
Při běžné stravě se naše jídlo skládá z 45-60 % sacharidů, cca 30 % tuků a cca 20 % bílkovin.

Při nízkosacharidové stravě je to 2-20 % sacharidů, 55-75 % tuků a 20-25 % bílkovin.

Některé druhy bílkovin a tuků jsou tzv. esenciální, což znamená, že tělo si je samo vyrobit nedokáže, a proto je musíme přijmout stravou. Avšak třetí makroživinou, kterou jsou právě sacharidy, přijímat nemusíme. Tělo si je zvládne vyrobit samo.

Nejčastěji jsou právě sacharidy doporučovány jako primární zdroj energie. Běžná výživová pyramida říká, že jejich zastoupení ve stravě je od 45 do 60 % z celkového denního příjmu. Naopak proti tomu stojí strava nízkosacharidová, která jako primární zdroj energie doporučuje tuk, a to zhruba od 55 až do 75 % z celkového příjmu energie.

Seznam potravin vhodných pro LC nalezne na [www.jsemic.cz](http://www.jsemic.cz)



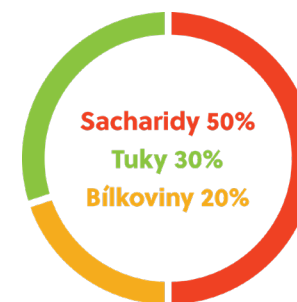
**Bílkoviny**



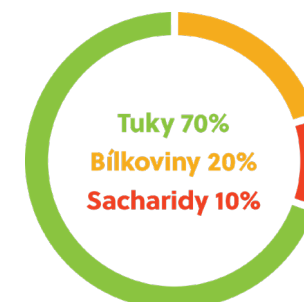
**Sacharidy**



**Tuky**



**Běžná strava**



**Low Carb strava**

# Dělení nízkosacharidového stravování

Tato strava se od sebe liší množstvím přijatých sacharidů za den:

## 1. Ketogenní režim - pod 30 g sacharidů

**Ketogenní režim je hodně striktní.** Je to nejrychlejší řešení při hubnutí, ale v mnoha studiích se řeší hlavně jeho pozitivní vliv na některé nemoci např.: inzulínová rezistence, Alzheimer, deprese, vyšší stádia epilepsie.

Organismus při nedostatku sacharidů v jídle začne postupně tvořit z tuků ketony. Jedná se o „náhradní zdroj paliva“ lidského těla a objeví se v momentě, kdy je v krvi nedostatek krevního cukru. Ketony se začínají tvořit, pokud jíme málo sacharidů, které se v těle rozkládají na cukr a umírněné množství bílkovin (nadbytek bílkovin si tělo umí také metabolizovat na cukr). Ketony jsou pak využívány skoro všemi buňkami v těle, a to i mozkiem. Lidské tělo tedy může fungovat buď na glukóze, nebo na ketonech a mastných kyselinách. Při ketogenní dietě přepne téměř celé tělo na energii z tuků. Hladina inzulínu zůstane velmi nízká a zrychluje se spalování. Tělo je najednou zvyklé fungovat na tuk, proto si klidně sáhne **do svých zásob**. Při ketogenním režimu jste 100 % času v optimální nutriční ketóze. Tento režim není vhodný při těhotenství a kojení (+ dlouhodobě).



## 2. Nízkosacharidový režim - Low Carb - mezi 30-50 g sacharidů

**Zlatá střední cesta.** Můžete být v mírné ketóze i při vyšším počtu sacharidů. Záleží na vaší fyzické aktivitě a hospodaření těla se sacharidy. Hubnete také, ale snížení váhy je pomalejší, než při ketogenním režimu.

## 3. Moderate Low Carb / Sugarfree - mezi 50-100 g sacharidů

Při tomto stravování si můžete dovolit občas zařadit luštěniny, brambory nebo ovoce. Máte více možností a tento režim se doporučuje jako udržitelný po zbytek života. Je vhodný i v těhotenství. Vhodné z dlouhodobě udržitelného hlediska.

## Který režim si vybrat?

Pokud vám jde o snížení váhy, doporučuje se začít ketogenním režimem a omezit tak sacharidy a cukry na minimum a udělat tělu menší šok. Ketogenní režim ale není určitě celoživotně udržitelný (a ani vhodný), proto byste postupem času měli sacharidy navýšit a najít si váš ideální počet na den.

**Je velmi důležité si uvědomit, že musíte zůstat stále v psychické a fyzické pohodě.**





## **Pozor! Ketogénní režim pro hubnutí (LC HF) se nedá dělat "napůl"!**

Tzn. Jednou jsem bez sacharidů a jím hodně tuku a jindy jím normálně, "však co, svět se nezboří". Nemluvíme o sacharidových vlnách a "volných dnech" ale o soustavném kombinování stylem - na oběd si dám normální jídlo protože na LC nemám čas a na večeři jím nízkosacharidově s vysokým obsahem tuku.

### **Vysvětlení:**

Při **KETÓZE** dosažené sníženým příjmem sacharidů se tělo **přepíná na pálení tuku** a právě díky nízkému příjmu sacharidů, které jsou primárně zdrojem energie, potřebuje člověk pro fungování brát energii z něčeho "jiného," v tomto případě tuku a i díky tomu hubnete.

Jestli budete LC **HF** (podotýkám - **HF**) kombinovat s normální stravou, dosáhnete jedině to, že tělo kvůli normálnímu příjmu sacharidů začne spotřebovávat je a zároveň díky zvýšenému příjmu tuků (**HF**), začne tuky ukládat, protože stejně žije ze sacharidů a efekt bude přesně opačný - začnete přibírat.

Proto, jestli chcete **ZHUBNOUT** a máte slabší vůli, nebo se nechcete tolik omezovat, doporučujeme spíš režim **LOW CARB** nebo **SUGARFREE**, kde primárně snižujete sacharidy, ale nepřeháníte to s tukem. Jednoduchá matematika - **když není co pálit (sacharidy), není ani co ukládat.**

# 5 základních pravidel

- 1 Jezte jen, když máte hlad. Je jedno jaká je hodina.**  
Jezte klidně pozdě večer, protože není nic horšího, než jít spát s kručícím žaludkem.
- 2 Snažte se vynechat svačinky a uzobávání během dne. Stačí tři jídla denně.**  
Ze začátku se vám to bude zdát málo, ale časem se to zlepší.
- 3 Zbytečně se nepřejídejte.**  
Jezte jenom do nasycení.
- 4 Všechny živiny berete z jídla, proto používejte a investujte do co nejkvalitnějších potravin.**  
Doporučuji používat potraviny z domácích chovů a od místních farmářů, kvůli složení a kvalitě.
- 5 Pokud úspěšně hubnete, s tukem to nepřehánějte.**  
Náš společný cíl je, aby tělo začalo spalovat naše tukové zásoby, a ne tuky na talíři.

# Proč do toho jít?

- ✓ Toto jídlo vás dokonale zasytí
- ✓ Budete mít energii na rozdávání
- ✓ Díky ustálenému inzulínu v krvi výrazně omezíte chuť na sladké
- ✓ Je prokázané zlepšení vaší imunity a snížení cévních onemocnění
- ✓ Díky tomu, že budete mít více energie, se vámlepší i psychika
- ✓ Po skončení se sladkým budete mít méně zubních kazů
- ✓ Dojde ke zlepšení pleti, vlasů i nehtů





# Nežádoucí projevy

Nic není dokonalé a bohužel i tato strava má na začátku „vedlejší účinky“, se kterými musíme počítat. Naše tělo bylo zvyklé přijímat hodně sacharidů a cukrů po celý den, a teď je nedostává. Při poklesu inzulínu v krvi, se nám snižuje i hladina sodíku, se kterým odchází z těla voda. Tenhle **dočasný projev** se nazývá **nízkosacharidová chřipka**. Jestli vás nízkosacharidová chřipka přepadne, trvá většinou 4 až 7 dní. Je potřeba se nevzdávat, vydržet a myslet na všechny výhody, které přijdou. Při nízkosacharidové chřipce se nejčastěji vyskytuje bolest hlavy a únava. Doporučuje se zvýšit příjem tekutin a soli. Klidně si do skleničky dejte ½ čajové lžičky soli a vypijte to. Dalším příznakem bývá zácpa, nebo pocity zvracení. Znovu zvýšte příjem vody a vlákniny. Při zácpě můžete sáhnout i po psylliu. Určitě nebudou na škodu probiotika. Občas se objeví i třes nohou nebo rukou, proto si v lékárně kupte tablety s hořčíkem.



## Pořád se v tom strácíte? :)

Přidejte se do  
**skupiny na Facebooku**  
**(LOW CARB pro normální lidi)**

a zeptejte se bez strachu naší komunity skvělých rovnako naladěných členů, kteří vám rádi pomůžou. Rovněž zde najdete spoustu receptů a inspirace.

Seznam potravin vhodných pro Low Carb  
nalezne na [www.jsemmlc.cz](http://www.jsemmlc.cz)



JSEM LC.CZ

Domča  
- bez  
cukrů

Tato příručka je pouze obecním doporučením a za použití informací uvedených v tomto dokumentu nenese autorský tým žádnou zodpovědnost.