Доброго времени суток

Исходя из своих ошибок и часто задаваемых вопросов родилась идея написать советы по питанию. Обратите внимание на то, что это только некоторые советы. Каждый человек индивидуален и возможно у кого то будут дополнения, рада буду их внести в этот список.

Прошу обратить внимание, что под кетогенной диетой в нашей группе подразумевается самый строгий вариант низкоуглеводной высокожировой диеты с умеренным содержанием белков!

Итак, начнем с начала (то что вы прочитали теорию кето и знаете что хотите изменить, это само собой разумеещееся). Кетогенная диета это серьезное лечение, которое разработано научно и практически. Есть немало деталей, которые нужно знать и понимать. Иначе вы совершите немало ошибок, которые могут лишить вас результата или в некоторых случаях принести вам вред. Не хотите читать и думать? У вас опасная болезнь? Пишите в личку админстраторам и модераторам. Мы порекомендуем вам доктора в вашем городе или через скайп, телефон...

1. Очень важно – кетогенная диета это не диета для похудения и в общем то и не диета совсем, это система питания и образ жизни, причем не на время, а навсегда и если вы выбрали ее с целью похудеть, то лучше этого не делать. А поэтому нет и не будет никаких готовых расписанных рационов питания. Это должен сделать каждый для себя.

2. Расчитайте свое б/ж/у, например по калькулятору здесь http://lowcarbzone.ru/calc/

По поводу нормы белка-есть разные нормы, они зависят от многих факторов, таких как например, пол, возраст, физическая активность, определенные заболевания, цели диеты..Поэтому выбирайте количество белков исходя из своих целей. Следите за их количеством, т.к. ваше тело может увеличить выработку глюкозы с помощью процесса, известного как глюконеогенез. Избыток белка часто дает депрессивное настроение. Избыток белка, помогая похудеть вначале, в конце приводить к стойкому набору веса.

Количество углеводов – на первых порах советуют придерживаться 20гр, возможное увеличение до 50гр после адаптации. Будьте готовы в будущем, подобрать свои углеводы согласно первоначальным особенностям, через наблюдения за собой. Со временем метаболизм начинает меняться и то, что проявляло себя определенным образом вначале, может проявиться иначе на более длительных сроках. Навык сомонаблюдения - на редкость полезна привычка.

Ну и количество жиров –старайтесь их придерживаться, т.к. недобор жиров тоже не хорошо. Симптомом недобора жира может быть голод. Неприязнь к жирам может являться симптомом недостаточной выработки кортизола надпочечниками. Одна из возможных причин- истощение от стресса. Если вам не нравится жир - это не личный вкус. Это проблема. Загляните в альбом гормоны.

3. Первое время (2-3-4 недели и т.д. как у кого получится) не ленится и считать б/ж/у, потому что как показывает практика, мало кто может по наитию определить сколько чего содержится в продуктах. Поэтому надо первое время потратить на изучение состава продуктов. Многие начинают незаметно прекращать расчеты и нарушать БЖУ достаточно принципиально после первых успехов. Заметное колебание жирности может вызвать эпизоды кето гриппа и через год после адаптации.

Обратите внимание!! -правильное сочетание б/ж/у должно быть при каждом приеме пищи. Нельзя съесть все жиры утром, белки в обед, а углеводики на вечер. Результата не будет совсем. Если не хуже.

4. Сколько раз питаться – все индивидуально, постарайтесь первое время составлять меню заранее. Не спешите, дайте организму время перестроиться на новый режим. И если кто то кушает один раз в день и/или применяет интервальное голодание, это не значит что вы тоже должны это делать, особенно в первое время. Идите от малого к большему и постепенно. Совсем не обязательно переходить на интервальное голодание. А если и переходить, то только когда душа запросит. Не поддавайтесь моде.

5. Что кушать: первое время старайтесь использовать самые простые продукты – яйца, масло, топленное масло, сало, оливковое и ореховое масло, масло криля. Из мяса старайтесь употреблять красное жирное мясо (баранина, говядина), утка и жирная часть птицы. Углеводы старайтесь получать из овощей – предпочтительны свежие салаты заправленные маслом или майонезом либо свежие или замороженные овощи тушенные или жареные в масле. Можно делать супы. В суп можно добавить много жира, что останется мало заметным на вкус. Супы - пюре отличная вещь зимой и при запорах. Старайтесь выбирать продукты, которые есть в вашем регионе и соответствуют вашему бюджету. Мы живем в разных странах и на разных континентах, поэтому учитывайте продукты своего региона.

Избегайте упакованных продуктов в которых много различных добавок, готовых соусов и майонезов (обращайте внимание на загустители и крахмал), готовых колбас и мяса, если вы не уверены в их составе. То же касается и молочной продукции (опять же загустители).

6. Важная часть рациона – мясные/костные бульоны, которые не только помогают насытится, а и решают некоторые проблемы ЖКТ как например изжога или запор. Пол литра жирного горячего питья, супа или бульона утром помогут кишечному транзиту.

Уберите вначале все молочные продукты (сливочное масло к ним не относится), т.к. у многих употребление молочных продуктов вызывает отеки, также в молочных продуктах содержится лактоза....Можно оставить твердые сыры до 30 гр. в день. Есть данные что молочные продукты тормозят выработку большинства жизненно важных гормонов, что особенно чувствуются у больных и пожилых.

Также лучше отказаться на первых порах и от орехов и семечек. У многих эти продукты вызывают аллергии, запоры и повышают аппетит. Так же они очень вкусны и их легко переесть. Существует информация что избыток орехов снижает (в пределах нормы) выработку гормонов щитовидной железы. Это хорошо для долгой жизни, но если вы решили худеть, то задачу не облегчит.

7. Как кушать: старайтесь в начале скушать жиры, затем все остальное. Если вы начнете с них, то насытитесь быстрее. Старайтесь принимать пищу не в спешке и с удовольствием. Ешьте до насыщения и если его нет, то можете не считать калории, главное придерживайтесь б/ж/у. Если вы начнете кушать с белков, то то же быстро наедитесь и не доедите жиры, что приведет к голоду через пару часов. А потом куски...

8. Что пить: воду, чай, какао, кофе. Обьем жидкости в день 2-3 л. Обратите внимание, что кофе или какао с жиром (bulletproof kaffee) считается как отдельный прием пищи и лучше ограничиться 1 чашкой в день. Не надо заменять приемы пищи этим напитком только на основании того, что после его приема нет чувства голода. Организм должен получать максиму необходимого из еды. Получить все необходимое из еды возможно только при питании 5000 калорий в день. Так что на кетогенной диете есть необходимые пищевые добавки. Их придется принимать постоянно. Их немного и они не дороги. Однако постарайтесь получить максимум витаминов, минералов и гормонов из пищи.

9. Перекусы: в принципе, при правильно составленном меню и б/ж/у перекусывать вам не захочется, но если наступило чувство голода, выпейте сначала воды, т.к. часто чувство жажды воспринимается как чувство голода. Можно скушать кусочек сала, масла, кето-бомбу (высокожировую конфету), кусочек горького шоколада (от 85% какао и с мин. количеством сахара, либо приготовленным самим). Если вам не хочется сала или кусочка масла - верный признак у вас нервное заедание. Или вам не хватает разнообразия вкусов. Срочно начинайте нормально готовить. Считать БЖУ и примите меры против стресса.

10. Жареное: на первых порах лучше ограничить или заменить запеканием (яичница, омлет и проч.). Варенная еда то же прекрасна. Супы и пюре - лучший способ съесть нужное количество жира. Все зависит от рациона до кето-питания. Важно не допустить резкой нагрузки от жареного.

11. Полуфабрикаты: копчености, колбасы и проч. - от них на этапе адаптации тоже лучше отказаться. Чтобы не спровоцировать обострения. Читайте этикетки. Учитесь готовить их сами.