

Vsebina



UVOD: Iskanje boljše poti | 9

1. DEL **KETO DIETA SE PREDSTAVI**

1. poglavje **Dieta, ki učinkuje, ko nič drugega ne** | 23
2. poglavje **Prednost keto diete** | 45
3. poglavje **Kako sprožiti ketozo** | 61
4. poglavje **Navodila za uporabo keto diete** | 77
5. poglavje **Odlična keto dopolnila** | 109
6. poglavje **Taktika za ketogeni življenjski slog** | 125

2. DEL **KAKO ZDRAVI KETO DIETA**

7. poglavje **Ketogena presnovna preobrazba** | 145
8. poglavje **Vaši možgani na keto dieti** | 161
9. poglavje **Ketoza je za hormone junakinja** | 179
10. poglavje **Keto dieta, uničevalka raka** | 199

3. DEL **VAŠ INDIVIDUALNI KETO NAČRT**

11. poglavje **Osnovni keto načrt** | 217
12. poglavje **Postni keto načrt** | 243

- 13. poglavje **Veganski keto načrt** | 253
- 14. poglavje **Kolagenski keto načrt** | 263
- 15. poglavje **Keto načrt proti raku** | 273
- 16. poglavje **Trajni ciklični keto načrt** | 283

4. DEL **PREHRANJEVANJE V OKVIRU KETO DIETE**

- 17. poglavje **Recepti za keto dieto** | 295
- 18. poglavje **Nakupovalni seznam za keto dieto** | 351

Viri | 357

Zahvale | 359

Opombe | 361

O avtorju | 379

Iskanje boljše poti

Zdravnik, ki se zmrduje nad znanjem
starih ljudstev, je nespameten.

– Hipokrat

Gotovo obstaja boljša pot. To me je prvič prešinilo že, ko sem kot trinajstletnik v Ohio na tleh v kopalnici nalezl na šope maminih las peščene barve – to je bil stranski učinek kemoterapije, ki je zastrupljala njeno telo v okviru zdravljenja skupka rakavih celic v njeni levi dojki in bezgavkah. Ista neprijetna misel me je znova prešinila, ko je bila moja živahna mama športne postave (učiteljica plavanja in moja učiteljica športne vzgoje) po koncu zdravljenja navidezno ozdravljena raka, vendar oropana svoje iskrivosti, svoje energije in svojega zdravja.

Gotovo obstaja boljša pot.

Pri tistih letih nisem vedel prav ničesar o prehranjevanju, neko sporočilo sredstev javnega obveščanja pa je našlo pot do mojih najstniških možganov: gazirane pijače niso zdrave. Tako sem sklenil, da jih ne bom več pil. Takrat se mi je prvič posvetilo, da hrana in prehranjevanje mogoče neka-ko spadata k »boljši poti«. Če nam škodijo gazirane pijače, nam morda tudi druga živila – in ali nam mogoče katera celo *koristijo*?

Naslednje desetletje se je mama bojevala z vrsto zdravstvenih težav, zaradi katerih je bila ves čas bolna in utrujena. Z depresijo. S hipotiroidizmom. Z zaprtostjo. S sindromom kronične utrujenosti. Vse to je imela ženska, ki je pred zdravljenjem zlahka delala poln delovni čas, skrbela za družino, potem pa odšla telovadit ali teč, ne da bi ji ob tem usahnila energija. Medtem ko sem opazoval, kako ji peša zdravje, se mi je začela oblikovati zamisel, ki se je z leti vse bolj krepila. Postal bom zdravnik. Sam se bom pozanimal, zakaj je morala mama žrtvovati zdravje, da bi lahko ozdravila bolezen. Ob tem bom iskal boljšo pot.

Ko sem bil star malo čez dvajset let, so se mi sanje že uredničevale. Hodil sem na visoko šolo za kiropraktiko na Floridi, kjer sem osvojil temelje prehranjevanja. Začel sem se tudi izobraževati za doktorja funkcionalne medicine in se učiti o starodavnih zdravilih. Modrost tradicionalne kitajske in ajurvedske medicine se mi je zdela smiselna. Ti večtisočletni pristopi so delovali v prid telesu namesto njemu v škodo. Namesto da bi gledali na bolezen ločeno, so pri zdravljenju upoštevali človeka kot celoto in si prizadevali odpraviti temeljni razlog bolezni. Videli so podrobnosti *in* celotno sliko, vračali zdravje na splošno in izkoreninjali bolezen. Ob tem so uporabljali hrano kot zdravilo, da bi okrepili telo in ustvarili optimalne pogoje za zdravljenje.

Prehrana je bila ključni košček sestavljanke »boljša pot«, ki se mi je postopno sestavljala v glavi. Medtem ko sem bral vse o hrani in zdravljenju, kar mi je prišlo pod roko, sem naletel na ketogeno dieto. Ob raziskavah sem bil navdušen. Pri tej dieti se dejansko spremeni način, kako telo porablja makrohranila, in namesto ogljikovih hidratov naš najpomembnejši vir goriva postanejo maščobe. Tega ni mogoče doseči z nobenim drugim pristopom razen s postom. Posledično lahko to postane prelomen ukrep za ljudi, ki se že vrsto let bojujejo

s kilogrami, saj dobesedno spremeni naše telo v stroj za porabljanje maščobe. Obenem so posledice za splošno zdravje velike. S tem lahko zmanjšamo vnetje, uravnamo ključne hormone, kot je inzulin, in okrepimo zdravje možganov. Med raziskovanjem sem ugotovil, da z dieto že več desetletij zdravijo epilepsijo in sladkorno bolezen – in jo raziskujejo tudi na področju drugih bolezni, vključno z rakom.

Bil sem sredi raziskovanja in odkrivanja, ko mi je telefonirala solzna mama. »Onkolog mi je povedal, da so mi našli tumor na pljučih,« je rekla z drhtečim glasom. Zvilo me je v želodcu. *Ne*, sem pomislil, *ne že spet*. Mama me je navdihovala – s tem da je že tako ali tako ogromno prestala. Povedal sem ji, da jo imam rad in da bom kmalu pri njej. Naslednji dan sem že sedel na letalu za Ohio.

V mojem družinskem domu mi je mama pojasnila, da so ji zdravniki predlagali operacijo in obsevanje. Rekel sem ji, da po mojem mnenju obstaja boljša pot – takšna, ki bi okrepila prirojene zdravilne mehanizme v njenem telesu, ji okrepila splošno zdravje in omogočila razumen, zdržen, znanstveno podprt pristop k vseživljenjskemu dobremu počutju.

Potem sem se takoj zakopal v raziskovanje. Več sto ur sem bral o raku in prehrani in zeliščih in antioksidantih ter navezal stik z nekaterimi vodilnimi zdravniki integrativne medicine, da bi dobil nasvete o spremembah prehrane in življenjskega sloga, ki bi lahko okrepile imunski sistem in pospešile zdravljenje. Glede na to, kar sem ugotovil, smo popolnoma spremenili mamino prehrano.

Znebili smo se vseh predelanih živil v njenih omaricah in ji napolnili hladilnik z zelenjavo, zelišči, zdravimi beljakovinami, za zdravje koristnimi maščobami in kostno juho. Pokazal sem ji, kako narediti odlične zelenjavne sokove iz zelene, špinacije, koriandra, ingverja, limone in rdeče pese. Kupili smo divjega lososa in ribje olje, ki sta polna

Dieta, ki učinkuje, ko nič drugega ne

Potreba po starodavni prehrani
v sodobnem zastrupljenem svetu

Že dvajset let, odkar pomagam bolnikom, prijateljem in sorodnikom na poti k boljšemu zdravju, je med dejstvi, ki jih najbolj preseneti, to, da je maščoba ključna za človekovo telo, ogljikovi hidrati pa igrajo manjšo vlogo. Zapeljali so nas v zmotno prepričanje, da so ogljikovi hidrati dobri, maščoba pa slaba. Rad bi vam povedal, da to ni res. Od treh makrohranil, ki jih vsebuje hrana – maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati –, so ogljikovi hidrati edini, za katere znanstveniki in zdravniki vedo, da niso nujni.

Za dokaz si lahko ogledate kar svoje telo. Če odmislimo vodo, povprečno človeško telo sestavlja 73 odstotkov maščobe, 25 odstotkov beljakovin in 2 odstotka ogljikovih hidratov. Vidite to razmerje? Večinsko maščoba. Skoraj nobenih ogljikovih hidratov. Maščoba je nujna za optimalno delovanje 37 bilijonov celic v telesu. Varuje organe, je vir energije za telo in možgane ter igra ključno vlogo pri hormonskem signaliziranju, vključno z inzulinom, estrogenom in testosteronom. Poleg tega je iz maščobe približno 60 odstotkov možganov in živčevja¹, od tega je 25 odstotkov holesterola. Pri svojem kilogramu in pol, kar je le delček skupne

teže, možgani porabljajo 20 odstotkov presnovne energije in kisika v telesu.

V tej knjigi vam bom pokazal, kako je uživanje večje količine maščobe in manj ogljikovih hidratov – kar je ravno nasprotno od tistega, kar vam že ves čas dopovedujejo – prehranska strategija, ki lahko izboljša vaše zdravje. Na moji kliniki za funkcionalno medicino sem videl dokaze, da lahko edinstven pristop z veliko maščobe in zelo malo ogljikovih hidratov, ki ga opisujem v knjigi *Keto dieta*, ljudem spremeni življenje.

Nekemu bolniku je zdravnik predpisal brezmaščobno dieto za bolezen srca. Ko je gospod prišel k meni, so se mu redčili lasje, slabele so mu mišice in odpovedovala so mu jetra. Naročil sem mu, naj se drži ketogene diete z veliko maščob, in spet so mu zrasli lasje, povečala se mu je mišična masa ter njegov srčno-žilni sistem je postal tako zdrav, da je lahko opustil vsa zdravila za srce.

Neka druga bolnica se je že leta spopadala z neplodnostjo kot posledico hudega hormonskega neravnovesja. Bolehala je za hipotiroidizmom in sindromom policističnih jajčnikov. Predpisal sem ji strogo tridesetdnevno dieto, ki ji je sledil malo bolj sproščen ciklični keto načrt. Dva meseca pozneje so bili njeni hormoni v ravnovesju – in bila je noseča.

Posvetoval sem se s prijateljem, z doktorjem medicine, ki so mu odkrili raka na hrbtenici. Zdravniki so mu rekli, da je njegova edina možnost kemoterapija, pa tudi v tem primeru mu je kazalo slabo. Predlagal sem, naj poskusi s strogo ketogeno dieto. Minilo je že osem let. Vse od takrat nima raka.

Moj keto prehranjevalni program je deloval pri več sto bolnikih in lahko učinkuje tudi pri vas. Najprej pa morate pozabiti večino naučenih konvencionalnih pravil o tem, kaj naj bi jedli, saj je večina teh pravil popolnoma napačnih.

Dopovedovali so vam, da je pri hujšanju ključno to, da manj jeste in se več gibate.

Ni.

Dopovedovali so vam, da uživanje maščobe redi in prispeva k boleznim srca.

Ne.

Dopovedovali so vam, da je pomanjkanje rezultatov posledica pomanjkanje volje.

Ni.

Dopovedovali so vam, da so vaši hormonsko neravnovesje, prebavne težave, bolečine ali obolenja neozdravljivi in da jih ne more odpraviti nobena dieta.

Ni res.

Zdaj vemo, da je pri hujšanju in izboljševanju zdravja ključna sestava prehrane – mešanica *zelo kakovostnih* maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov – in ne to, kako vestno preštete kalorije ali koliko jih porabite s telesno vadbo. Zavojček piškotov s 100 kalorijami učinkuje na telo občutno drugače kot polovica avokada ali prgišče mandljev s približno enakim številom kalorij. *Keto dieta* temelji na korenito spremenjenem razumevanju, zakaj so diete uspešne ali neuspešne – pa tudi na mojih dolgoletnih izkušnjah zdravnika funkcionalne medicine in kliničnega dietetika pri zdravljenju več sto bolnikov, ki so se trudili upoštevati konvencionalna pravila, vendar so bili nazadnje težji, bolj bolni in bolj utrujeni kot prej.

Vse ketogene diete niso enake. Če želite iz tega novega pristopa h kar se da dobremu videzu in počutju iztržiti čim več, je nadvse pomembno, natančno katera živila uživete. *Keto dieta* pojasnjuje moj edinstveni, izjemno zdrav in jasen pogled na ta pojem, ki vam bo pomagal izogniti se pogostim pastem drugih ketogenih diet, kar se da dobro izkoristiti vsak grizljaj in optimizirati prednosti tega prelomnega načrta. V številnih letih sem odkril idealno mešanico ključnih hranilnih snovi skupaj z najboljšimi, najbolj za zdravje koristnimi

viri teh hranil. Moji bolniki, ki upoštevajo ta pristop, lahko omejijo vnetje, uravnajo hormone in se znebijo trdovratne telesne maščobe, zaradi katere so nesrečni in nezdravi. Po dolgoletnem poskušanju končno dosežejo svoje cilje na področju zdravja in dobrega počutja.

KETO DIETA DR. AXA V PRIMERJAVI S STANDARDNO

Keto dieta dr. Ax	Standardna keto dieta
Ogromno zelenjave	Malo zelenjave
Meso iz ekološke pridelave	Navadno meso
Visoka vsebnost kolagena	Brez kolagena
Živila z visoko hranilno gostoto	Poudarek na maslu/slanini
Alkalizira	Zakisa
Protivnetna zelišča in začimbe	Brez zelišč/začimb

Če ste takšni kot večina mojih bolnikov, lahko pričakujete, da boste v tridesetih dneh mojega ketogenega načrta prehranjevanja v povprečju izgubili od sedem do osem kilogramov – hujšali pa boste še naprej, če boste ravnali po trajnem cikličnem keto programu, ki je zasnovan za doseganje in dolgoročno ohranjanje optimalnega zdravja in teže. Ne boste jedli vedno istih dolgočasnih živil, mimogrede. Navdušeni boste nad preprostimi recepti za jedi, kot so keto palačinke, keto pica s špinačo in keto karamelne rezine. Vam je kdaj prišlo na misel, da bi lahko shujšali ob takšni hrani?

Pri mojem ketogenem prehranjevalnem programu lahko pričakujete, da boste *pridobili* nekaj enako prelomnega: več energije, živahnosti in bistrimi misli. Tisti, ki se spopadate z obolenji, kot so sladkorna bolezen, sindrom policističnih jajčnikov, epilepsija, neplodnost, bolezni srca, motnja delovanja ščitnice, prebavne težave, multipla skleroza, migrene in avtoimunske bolezni, boste verjetno doživeli korenito

izboljšanje. In čeprav je sporno reči, da lahko prehranske spremembe izboljšajo stanje pri Alzheimerjevi bolezni, avtizmu in raku, vam lahko povem, da sem videl znatno izboljšanje ob *pravilni vrsti* keto diete. Čeprav so vam spodleteli poskusi, da bi odpravili kronično motnjo ali shujšali, vzeli voljo do te mere, da ste že obupali, te strani vsebujejo upanje. Ta ketogeni načrt prehranjevanja lahko učinkuje tudi takrat, ko nič drugega ne.

KETO BAJKE

PRI KETO DIETI JE VELIKO MAŠČOB IN BELJAKOVIN.

KETO DIETA JE NAMENJENA SAMO HUJŠANJU.

PRI NJEJ NE SMETE TELOVADITI.

IZGUBLJALI BOSTE MIŠIČNO MASO.

VEDNO BOSTE IMELI MALO ENERGIJE.

DIETA JE ENAKA ZA MOŠKE IN ŽENSKE.

DRŽATI SE MORATE VMESNEGA POSTA.

NE SMETE PITI ALKOHOLA.



NOVI ZNANSTVENI PODATKI PODPIRAJO VRNITEV K STARODAVNI PREHRANI

Moj ketogeni prehranjevalni program ni čudežen. Njegova učinkovitost temelji na trdnih, dobro znanih znanstvenih načelih fiziologije. Pri vseh drugih shujševalnih načrtih (vključno s pristopi z malo ogljikovimi hidrati) kot gorivo porabljate ogljikove hidrate oziroma glukozo – sladkor, ki nastaja pri presnavljanju ogljikovih hidratov –, tako kot bi jih pri uživanju navadne ameriške prehrane. Ampak edinstvena mešanica velike količine maščob, zmerne količine beljakovin in izjemno

majhne količine ogljikovih hidratov v okviru mojega ketogenega prehranjevalnega programa sproži ključno biokemično spremembo v presnovi. Namesto da bi kot gorivo porabljali glukozo, v štirih dneh začnete porabljati maščobo. Pomislite. Po komaj nekaj dnevih se začnejo topiti trdovratne maščobne obloge na bokih in trebuhu, ki se jih morda skušate znebiti že vrsto let. Maščobo dejansko porabljate tudi v spanju, zato ste zjutraj, ko se zbudite, videti vitkejši, tako se tudi počutite. Z izjemo posta ni mogoče tega doseči z nobeno drugo dieto. Keto dieta je kategorija zase.

V primerjavi s tem, kako se dandanes prehranjuje večina ljudi, je tak pristop k vrhunskemu zdravju revolucionaren – kljub temu pa se z njim vračamo k preizkušnim prehranskim načelom svojih prednikov. Osnovna biologija ketogene diete izhaja iz dni, ko so naši predniki lovili in nabirali hrano. Niso jedli trikrat na dan. Niso imeli trgovin, založenih z vsemi mogočimi oblikami jedače, niti shramb, polnih zapakiranih prigrizkov, po katerih bi lahko posegli takoj, ko bi jih začela mučiti lakota. Njihovo preživetje je bilo odvisno od tega, kaj so lahko nabrali oziroma ujeli. Tudi pozneje, ko so se že naučili pridelovati hrano, so jedli neredno. Mogoče so imeli obilen zajtrk sredi dopoldneva, potem pa so preskočili obrok ali dva – ali pa celo več dni niso dali ničesar v usta. Odnos naših prednikov do hrane je bil preprost in jasen. Jedli so tisto, kar so imeli pri roki. Kadar je hrane primanjkovalo, so bili lačni. Ampak občasna lakota, kot se je izkazalo, jim je presenetljivo koristila.

Verjetno ste že slišali, da lahko post koristi zdravju – ampak morda ne veste, zakaj. Pravzaprav je dokaj preprosto: človekovo telo lahko shrani samo za kakšnih štiriindvajset ur glukoze, najhitreje in najlaže dostopne oblike goriva. Telo ne more priti do dodatnih ogljikovih hidratov drugače, kot da jih zaužijete. Ko so naravne zaloge glukoze izčrpane, se celice zatečejo k drugi najboljši možnosti in začnejo kot

gorivo porabljeni maščobo. Sistem preide v globoko krepčilno stanje, imenovano *ketoza*.

Med ketozo se začne dogajati marsikaj dobrega. Ko izkoriščate maščobne kisline za energijo, globoki žepi trdovratne maščobe po vašem telesu začnejo izginjati – zaradi česar postajate vitkejši in bolj zdravi, saj je telesna maščoba povezana z boleznimi srca, sladkorno boleznijo, neodzivnostjo na inzulin in drugimi presnovnimi motnjami. Korist imajo tudi možgani – učinki pa so otipljivi: boljši spomin, bistrejši um in redkejši glavoboli. Medtem ko se v ketozi porablja maščoba, se tudi vzpostavlja inzulinsko ravnovesje – krotenje neobvladljivega inzulina pa povzroči verižno reakcijo pri več deset drugih nevarnih obolenjih, kot so sladkorna bolezen, s hormoni povezane težave od PMS do nizke ravni testosterona in kronično vnetje – krivcu, ki spodbuja bolezni, kot so artritis, sindrom razdražljivega črevesja, kronične bolečine in Alzheimerjeva bolezen.

Nekoč, ko ljudje niso vedeli, kje bodo dobili naslednji obrok, so telesa naših prednikov delovala kot hibridni avtomobili: kadar so imela pri roki hrano, so kot gorivo porabljal ogljikove hidrate, v času lakote pa so prešla na maščobo. Glede na skeletne dokaze so zaradi vseživljenjskega vzorca cikličnega vstopanja v ketozo in izstopanja iz nje ostajali vitki in brez bolezni, ki pestijo sodobno družbo. To pa lahko deluje tudi pri vas.

Tridesetdnevni načrt v *Keto dieti* je zasnovan za sprožitev hujšanja in resetiranje zdravja tako, da vas ohranja v stabilnem stanju ketoze. Pozneje vam trajni ciklični keto načrt omogoči, da do konca življenja naravno prehajate v ketozo in iz nje tako kot stara ljudstva. Zato je ketogeni prehranjevalni program najzanesljivejša pot do hitre in trajne izgube teže, odmika od predvidljivega učinka jojo in trajne spremembe zdravja.

5 KORAKOV DO HUJŠANJA S KETOZO

1



Zmanjšajte uživanje glukoze iz ogljikovih hidratov.

2



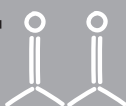
Brez goriva iz glukoze se telo zateče k alternativnemu viru: k prehranski maščobi.

3



Jetra začnejo tvoriti ketone in porabljati začnete trdovratno telesno maščobo.

4



Ko se raven ketonov zviša, vstopite v zdravo stanje ketoze.

5



Ketoza pripelje do hitrega in trajnega hujšanja, dokler ne dosežete zdrave stabilne teže.

ZAKAJ DRUGE DIETE NE DELUJEJO, TA PA

Kljub dejstvu, da se zdravniki in uslužbenci v javnem zdravstvu bojujejo z debelostjo že od osemdesetih let dvajsetega stoletja in da Američani vsako leto porabijo 66 milijard dolarjev za to, da si v skladu z navodili zvesto prizadevajo znebiti se odvečnih kilogramov, izgubljammo bitko. Kot narod vztrajno postajamo debelejši in manj zdravi. Leta 1980