

Dieta Kekwicka - zasady, efekty i przykładowy jadłospis

Standardową strategią leczenia otyłości jest dieta ubogoenergetyczna z zachowaniem proporcji składników odżywczych właściwej dla zdrowych dorosłych. Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia mówią, że 20% do 35% wartości energetycznej diety ma pochodzić z tłuszczu. W ramach prewencji chorób układu krwionośnego rekomenduje się obniżenie spożycia tłuszczów nasyconych do minimum. Dieta Kekwicka stawia na głowie powyższe rekomendacje i odwraca właściwe proporcje diety.

Dieta Kekwicka

Dieta Kekwicka jest dietą ubogoenergetyczną i wysokotłuszczową. Większość dostarczanej energii pochodzi z tłuszczów zarówno nasyconych, jak i nienasyconych. Dieta ta prowadzi do zmniejszenia masy ciała, ale niestety niesie ze sobą także liczne niekorzystne dla zdrowia skutki.

Dieta Kekwicka - historia

Inspiracją dla skonstruowania diety Kekwickiej było badanie (opublikowane w 1956 roku), w którym zaobserwowano większą utratę masy ciała przy spożyciu posiłków o wysokiej zawartości tłuszczu. We wspomnianym eksperymencie osobom otyłym zalecono diety ubogoenergetyczne, jednak różniące się pomiędzy sobą zawartością składników odżywczych. Uczestnicy stosowali diety o zawartości 1000 kcal składające się kolejno w 90% z węglowodanów, białek i tłuszczu. Najszybciej utrata masy ciała postępowała, kiedy największym źródłem energii był tłuszcz.

Dieta kekwicka - zasady

Dieta ta dedykowana jest ludziom mającym problemy z utratą masy ciała przy użyciu metod konwencjonalnych. Dieta polega na spożywaniu 1000 kcal dziennie w postaci 5 posiłków po 200 kcal każdy. Okres ten trwa od 4 do 5 dni. Po tym czasie należy zracjonalizować swoje żywienie dostarczając organizmowi także niezbędne węglowodany i białka w większej ilości. Unikanie białek przez dłuższy czas doprowadza m.in. do rozpadu białek mięśniowych. Pozytywnym aspektem tej diety jest ograniczenie spożycia węglowodanów, co prowadzi m.in. do zużycia rezerw glikogenu, utraty wody i pobudzenia lipolizy (rozkładu tkanki tłuszczowej).

Dieta Kekwicka - efekty

Tak rygorystyczne ograniczenie kalorii niewątpliwie będzie skutkowało utratą masy ciała. Minusem tej diety jest jednak niemożność stosowania jej przez dłuższy czas. Walka ze zbędnymi kilogramami powinna opierać się na permanentnych zmianach sposobu żywienia. Ograniczenia kaloryczne są niezbędne, jednak coraz rzadziej stosuje się diety tak ubogoenergetyczne, przede wszystkim ze względu na ryzyko niedoborów witamin i składników mineralnych. Plusem diety jest fakt, że zapewnia ona u większości osób uczucie sytości. Dieta Kekwicka nie jest jednak rozwiązaniem długoterminowym. Na pewno umożliwi niewielką utratę masy ciała, jednak bardzo prawdopodobne jest

wystąpienie efektu jo-jo. Po upływie zalecanych 5 dni stosowania wysokotłuszczowego sposobu żywienia należy zmienić proporcje na bardziej racjonalne – zwiększyć ilość białka i węglowodanów. Po tym czasie szczególnie ważne jest skrupulatne wyliczanie wartości energetycznej posiłków, co jest bardzo uciążliwe i wymaga dużego poświęcenia. Z kolei dieta niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa stosowana przez dłuższy czas może przynieść ze sobą wiele niekorzystnych efektów. Do takich należy m.in. rozpad białek z uwolnieniem aminokwasów, niezbędnych do procesu glukoneogenezy, czyli powstawania glukozy. Następstwem tego mogą być niedobory neuroprzekaźników, takich jak serotonina, co może prowadzić do wystąpienia zaburzeń nastroju. Wnioski płynące z przedstawionych argumentów za i przeciw diecie Kekwickiej, wskazują na brak zasadności jej zastosowania celem redukcji tkanki tłuszczowej. Znacznie bardziej prawdopodobne jest niepowodzenie aniżeli skuteczna i długotrwała utrata masy ciała przy jej zastosowaniu.

Dieta kekwicka – przykładowy jadłospis

Posiłek I

Jajko gotowane na twardo z łyżką majonezu z dodatkiem pieprzu – 85g tłuszczu / 182 kcal

Posiłek II

30 g orzechów Makadamia – 93 g tłuszczu/203 kcal

Posiłek III

Ser śmietankowy (85 g) zawijany w wędzonym łososiu (60 g) – 75 g tłuszczu 189 kcal

Posiłek IV

3 duże plastry bekonu – 81 g tłuszczu 239 kcal

Posiłek V

Orzechy włoskie 30g – 87 g tłuszczu 239 kcal

Literatura:

- Ketodietapp.com
- A. Kekwick et al.; Calorie intake in relation to body-weight changes in the obese; The Lancet July 28, 1956;
- Rafał nazarewicz; Konsekwencje stosowania wysokotłuszczowych diet ketogenicznych; Bromat. Chem. Toksykol. XI, 2007, 4, 371-374

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-kekwicka-zasady-efekty-i-przykladowy-jadlospis>