

# Dieta niskotłuszczowa na redukcji - skutki uboczne

Często można spotkać się ze stwierdzeniem, iż żeby pozbyć się nadmiernych kilogramów należy restrykcyjnie ograniczyć spożycie tłuszczów w codziennym menu. Wiele osób niestety nie zdaje sobie sprawy z tego, jakie są realne konsekwencje niedoboru niezbędnych kwasów tłuszczowych zarówno dla zdrowia, jak i sylwetki. W niniejszym artykule postaram się wyjaśnić, dlaczego nie warto stosować niskotłuszczowej diety.

## Dieta niskotłuszczowa

W mniemaniu wielu osób tłuszcz zawarty w pożywieniu należy restrykcyjnie ograniczać, gdy celem jest redukcja zbędnych kilogramów. Otóż nic bardziej mylnego. Tłuszcz pokarmowy to składnik niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Osobiście niejednokrotnie spotkałem się z "odtłuszczoną" strategią żywieniową czy to na forum czy w życiu codziennym. **Drastyczne ograniczenie podaży lipidów w diecie może doprowadzić do wielu komplikacji zdrowotnych.** Tłuszcze dostarczane drogą pokarmową stanowią najbardziej skoncentrowane źródło energii dla tkanek, a także narządów. Lipidy również upraszczają przetykanie pokarmu i poprawiają jego smak. Ponadto stanowią nośnik witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Kwasy tłuszczowe zawarte w pożywieniu są elementem strukturalnym błon komórkowych i składnikiem istoty białej mózgu. W rozmaitych sytuacjach kryzysowych mogą powstawać z nich ciała ketonowe, które są awaryjnym źródłem energii dla mózgu i serca. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) są przede wszystkim prekursorami hormonów tkankowych. Warto również nadmienić, iż przyjmowanie posiłku zawierającego tłuszcz pobudza wydzielanie takich hormonów jak peptyd YY - hormon, który zmniejsza łaknienie poprzez hamowanie motoryki jelit.

## Dieta niskotłuszczowa na redukcji - wady

Na podstawie wyżej wymienionych informacji można dojść do wniosku, że zbyt niska podaż tego składnika pokarmowego może doprowadzić do wielu nieprawidłowości w ustroju, tego typu praktyki żywieniowe przyczyniają się do:

- **obniżenia poziomu testosteronu** - niedobór witaminy D we krwi, a także niedostatek lipidów, takich jak nasycone kwasy tłuszczowe, może przyczynić się do zmniejszenia wydzielania androgenów (hormonów płciowych) natomiast w przypadku kobiet może dojść do zaburzeń cyklu menstruacyjnego;
- **zaburzenia profilu lipidowego** - stosowanie diety niskotłuszczowej, zwłaszcza przy wysokim spożyciu przetworzonych węglowodanów może doprowadzić do obniżenia poziomu lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL) jednocześnie powodując wzrost stężenia trójglicerydów we krwi, co wiąże się z wysokim ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych;
- **upośledzenia syntezy eikozanoidów** - niskie spożycie kwasów wielonienasyconych przyczynia się do zaburzeń wydzielania poszczególnych eikozanoidów (silnych substancji prozapalnych), które biorą udział w syntezie białek mięśniowych;
- **zaburzenia gospodarki węglowodanowej** - wysoka zawartość węglowodanów

w diecie przy niskiej dostępności tłuszczów może doprowadzić do upośledzenia wydzielania insuliny, a tym samym pogorszyć wrażliwość tkanek na jej działanie (tzw. insulinooporność);

- **uporczywe zaparcia** – jedną z wielu przyczyn problemów trawiennych jest zbyt niskie spożycie tłuszczów. Deficyt lipidów w menu może wywołać takie dolegliwości jak wzdęcia, gazy czy bóle brzucha. W dłuższej perspektywie czasu stosowanie odtłuszczonej diety może również doprowadzić do zaburzeń w składzie mikroflory jelitowej. W tym przypadku używanie preparatów łagodzących problemy trawienne może jedynie nasilić wyżej wymienione dolegliwości.

Wobec powyższego nie należy demonizować obecności tłuszczu w diecie i ograniczać jego konsumpcji do minimum. Dostępne badania naukowe wykazują, że zbyt restrykcyjne ograniczanie tłuszczów (poniżej 20% dziennego zapotrzebowania kalorycznego) może zainicjować negatywne następstwa w organizmie, a tym samym może utrudnić pracę nad sylwetką. Bez odpowiedniego spożycia tłuszczu szanse na pokrycie zapotrzebowania na witaminy A,D,E i K oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) będzie praktycznie niemożliwe. Warto również nadmienić, iż odtłuszczone posiłki są zwyczajnie niesmaczne. Odpowiednie spożycie ilościowe i jakościowe tłuszczu (wykluczając przede wszystkim izomery trans przemysłowego pochodzenia) może pozytywnie wpływać na ogólnie pojęte zdrowie metaboliczne, a także sylwetkę.

#### Literatura:

1. Rola niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ich znaczenie w wybranych schorzeniach „The role of essential unsaturated fatty acids and their significance in selected diseases” Przemysław Domagała, Regina Żuralska
2. Katarzyna Marciniak-Łukasiak „Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3” 2011, 6 (79), 24 - 35
3. Decrease of serum total and free testosterone during a low-fat high-fibre diet. Hämmäläinen EK, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6298507>
4. Effects of dietary fat and fiber on plasma and urine androgens and estrogens in men: a controlled feeding study. Dorgan JF1, Judd JT, Longcope C, Brown C, Schatzkin A, Clevidence BA, Campbell WS, Nair PP, Franz C, Kahle L, Taylor PR. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8942407>
5. Low-Fat High-Fiber Diet Decreased Serum and Urine Androgens in Men Christina Wang Don H. Catlin Borislav Starcevic David Heber Christie Ambler Nancy Berman Geraldine Lucas Andrew Leung Kathy Schramm Paul W. N. Lee <https://academic.oup.com/.../article.../doi/10.1210/jc.2004-1530>
6. Effects of a high-fat diet on postabsorptive and postprandial testosterone responses to a fat-rich meal. Volek JS1, Gómez AL, Love DM, Avery NG, Sharman MJ, Kraemer WJ. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11699056>
7. Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise. Volek JS1, Kraemer WJ, Bush JA, Incledon T, Boetes M. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9029197>
8. A low-fat diet decreases high density lipoprotein (HDL) cholesterol levels by decreasing HDL apolipoprotein transport rates. E A Brinton, S Eisenberg, and J L Breslow <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC296399/>
9. Diet and serum sex hormones in healthy men. Hämmäläinen E, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6538617>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-niskotluszczowa-na-redukcji-skutki-uboczne>

