

Low-Carb Iesācējiem

Vai vēlies bez piepūles zaudēt svaru? Vai novērst 2. tipa diabētu un uzlabot veselību? Tad iespējams low-carb(ang. Low-zems, carb(carbohydrates)-ogļhidrāti) diēta ir domāta tieši Tev.

Tu vari būt to, kas tev garšo. Nav nepieciešams skaitīt kalorijas, pirkt speciālus produktus, tabletes, nav nepieciešamas operācijas. Tikai normāls, īsts ēdiens.

Low-carb diētā ir stingri ierobežojumi attiecībā uz ēdieniem, kur ir daudz cukura, un cieti saturošiem ēdieniem, kā makaroni un maize. To vietā Tu ēdīsi garšīgus, kārtīgus ēdienus, kuros ir proteīns, dabiskas taukvielas un dārzeņi.

Low-carb diēta strādā, un tiek izmantota vairāk nekā 150 gadus un ar to saistīti veiksmes stāstu netrūkst. Dučiem zinātnisku pētījumi pierāda, ka, salīdzinot ar citām diētām, low-carb ir efektīvāka.

Šajā ceļvedī ir viss, kas Tev jāzina – ko ēst, ko neēst un citus padomus, kā īstenot šo diētu dzīvē.

Kas ir low-carb?

Low-carb diēta nozīmē, ka Tu ēd mazāk ogļhidrātus un proporcionāli vairāk taukus. To bieži sauc arī par low-carb, high fat(ang. High-augsts, fat-tauki) diētu jeb LCHF.

Vissvarīgākā diētas iezīme ir, tas ka cukura un cietes patēriņš tiek samazināts līdz minimumam. Tu vari būt citus garšīgus ēdienus līdz sāta sajūtai un tāpat zaudēt svaru.

Vairāki kvalitatīvi zinātniski pētījumi parāda, ka low-carb diēta ļauj vieglāk gan zaudēt svaru, gan kontrolēt cukura līmeni asinīs. Un tas ir tikai sākums.

Pamati

- **Ēd:** gaļu, zivis, olas, dārzeņus, kas aug virs zemes un dabiskus taukus(piemēram, sviestu)
- **Izvairies:** cukurs un cieti saturoši ēdieni(piemēram, maize, makaroni, rīsi, pupas, kartupeļi.

Ēd, tad, kad esi izsalcis līdz sāta sajūtai. Tas ir tik vienkārši.

Tev NAV jāskaita kalorijas vai jāsver porcijas. Un aizmirsti par industriāli ražotajiem maztauku produktiem.

Tam, kāpēc šīs diēta strādā, ir reāls zinātnisks pamatojums. Kad tiek ierobežots cukura un cietes patēriņš, cukura līmenis asinīs stabilizējas un insulīna, hormona, kurš veicina tauku uzkrāšanos, līmenis krītas. Tas veicina organisma tauku rezervju izmantošanu un ļauj Tev justies paēdušam.

Vai low-carb ir priekš tevis?

Lielākā daļa cilvēku noteikti var sākt low-carb diētu uzreiz. Bet šajos trīs gadījumos var būt nepieciešama papildus sagatavošanās vai adaptācija:

- Tu lieto diabēta zāles
- Tu lieto asinsspiediena zāles

- Tu baro ar krūti

Ja Tu neesi, šajās grupas, tad droši vari sākt!

Ko ēst, esot uz low-carb diētas?

Te būs ātrs vizuālais ceļvedis. Sāksim ar ēdieniem, kurus drīkst ēst tik daudz, kamēr jūties paēdis.



Skaitļi norāda, cik daudz ogļhidrātu ir 100 gramos produkta. Šķiedrvielas nav ieskaitītas, tās drīkst ēst cik vēlas.

Kā redzams, visi produkti satur ne vairāk kā 5% ogļhidrātu. Gatavojot ēst no šiem produktiem, ir diezgan viegli turēties pie striktas low-carb diētas, nepārsniedzot 20g ogļhidrātu dienā.

Vairāk par to, ko ēst:

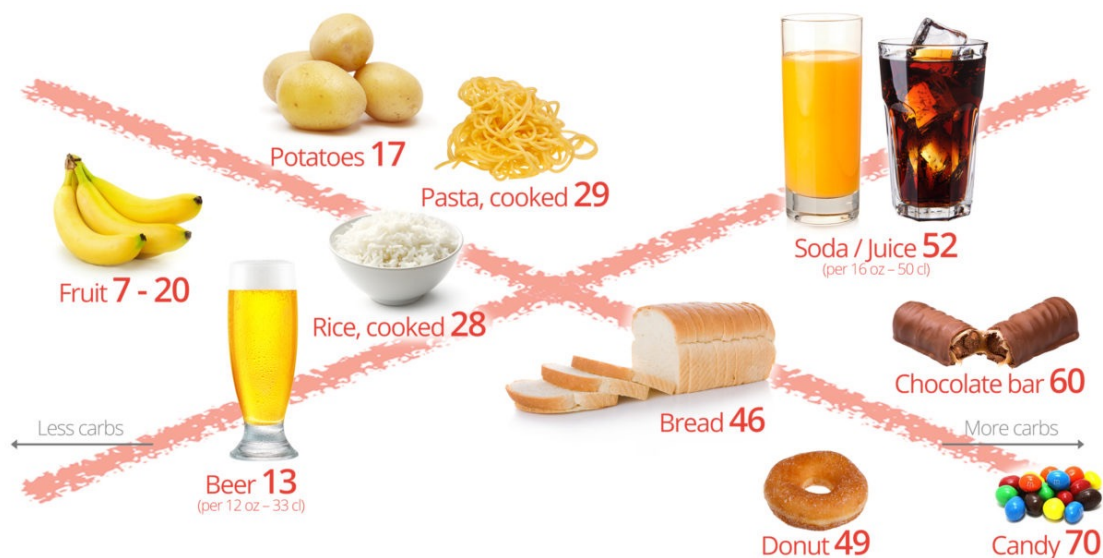
- Gaļa – jebkāda, cūkgaļa, medījums, vista, liellops utt. Drīkst ēst ar visiem taukiem un ādu.
- Zivis – visas, īpaši treknās – lasis, forele, skumbrija, siļķe. Pagatavot bez mīklas, rīvmaizes.
- Olas – jebkādā veidā pagatavotas.
- nerafinētas eļļas un dabiskie tauki– olīveļļa, linsēklu, kokosriekstu, krējums, saldaiss krējums, sviests, dzīvnieku tauki.
- Dārzeņi, kas aug virs zemes: visu veidu kāposti, tomāti, gurķi, sēnes, salātlapas, sīpoli, avokādo, pipari, baklažāni, kabači u.c
- Piena produkti: vienmēr izvēlēties pilnpiena produktus – sviests, krējums(30%), saldaiss krējums(35%), pilnpiena biezpiens, siers. Piens un vājpiens satur daudz piena cukura, tāpēc labāk izvairīties. Izvairīties no saldinātiem maztauku piena produktiem
- Rieksti – mērenās devās(sauja dienā) Bet ne sālītie, jo tos kad sāk ēst, apstāties ir grūti.

- Ogas. Vīnogas neskaitās, tie ir augļi un tajās ir daudz cukura.



Ko dīkst dzert? Ūdens, kafija, tēja. Vislabāk nelietot saldinātājus, dīkst pievienot saldo krējumu vai mazliet pienu. Glāze vīna pāris reizes nedēļā arī ir OK.

Ja ir iespējams, izvairies



Šie japatērē pēc iespējas mazāk. Ideāli – necik. Skaitļi norāda uz ogļhidrātu daudzumu 100 gramos produkta.

Detalizētāk par to, no kā jāatturas:

- cukurs – limonādes, saldumi, sulas, šokolāde, kūkas, bulciņas, saldējums, brokastu pārslas. Dzērienus ar saldinātājiem : Cola Zero utt. Nav ieteicams, jo tie veicina kāri pēc saldumiem.
- ciete – maize, makaroni, rīsi, kartupeļi, frī, čipsi, putras, musli utt. Īsumā, jebkādi graudi un to izstrādājumi. Arī pilngraudi.
- Margarīns un mākslīgie sviesti(margarīns ar sviesta garšu utt)

- Augļi – tie ir ļoti saldi un tajos ir daudz cukura. Driķst pa retam apēst. Auglis ir dabiskā konfekste.

Lai pa laikam driķst:

- Alkohols mērenās devās: sausais vīns, viskijs, brendijs, vodka t.i dzērieni bez cukura
- Tumšā šokolāde- 70% kakao un vairāk

Kāds ir optimālais ogļhidrātu patēriņš?

Jo mazāk Tu ēd ogļhidrātus, jo lielāks progress svāra ziņā un cukura līmeņa ziņā būs novērojams. Iesaku sekot Tev dotajiem padomiem, cik strikti vien vari. Kad esi apmierināts ar savu svaru un veselību, Tu vari pakāpeniski kļūt liberālāks(ja vēlies).

Tālāk redzami trīs piemēri, kā low-carb ēdienreize varētu izskatīties, atkarība no tā, cik daudz ogļhidrātu dienu Tu ēd:

Strikta diēta(0-20g dienā)



Mērena (20-50g dienā)



Liberāla(50-100g dienā)



Striktu low-carb diētu sauc arī par ketogēnisku(vai keto) diētu.