



AMY RAMOS

KOMPLETNÁ KETO DIÉTA PRE ZAČÍATOČNÍKOV

VAŠA ZÁKLADNÁ PRÍRUČKA PRE ŽIVOTNÝ ŠTÝL KETO



Kompletná keto diéta pre začiatočníkov

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Amy Ramos

Kompletná keto diéta pre začiatočníkov – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KOMPLETNÁ KETO DIÉTA PRE ZAČIATOČNÍKOV



KOMPLETNÁ KETO DIĚTA PRE ZAČÍATOČNÍKOV

Vaša základná príručka
pre životný štýl keto

AMY RAMOS

Ljndeni

Authorized translation from the English language edition *The Complete Ketogenic Diet for Beginners*
Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California
Translation © Alexandra Kurišová, 2019
Translation © Juraj Maxon, 2019

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1378-8
ISBN e-knihy 978-80-566-1500-3(1. zverejnenie, 2019)

OBSAH

Predslov 6

Úvod 8

ČASŤ PRVÁ

ŽIVOTNÝ ŠTÝL KETO

KAPITOLA 1 Málo sacharidov, veľa tukov 13

KAPITOLA 2 Začni keto v 5 krokoch 23

ČASŤ DRUHÁ

14-DŇOVÝ JEDÁLNY LÍSTOK

Prvý týždeň Jedálny lístok a nákupný zoznam 38

Druhý týždeň Jedálny lístok a nákupný zoznam 42

ČASŤ TRETIA

RECEPTY

KAPITOLA 3 Smoothies a raňajky 49

KAPITOLA 4 Predjedlá a niečo na zahryznutie 61

KAPITOLA 5 Ryby a hydina 73

KAPITOLA 6 Mäso 91

KAPITOLA 7 Zelenina a prílohy 105

KAPITOLA 8 Dezerty 117

KAPITOLA 9 Marinády a dresingy 129

Rady pri stravovaní sa vonku 143

Špinavá „dvanásťka“ a čistá „pätnásťka“ 145

Tabuľky prepočtu (premeny) mierok 146

Zdroje 147 Odkazy 149

Zoznam receptov 153 Register 155

PREDSLOV

**MOJI TALIANSKI PRÍBUZNÍ SA MI STÁLE POSMIEVAJÚ, KEĎ PRI VEČERI VYNE-
CHÁM CHLIEB.** Hovoria: „Ale veď je víkend! Nikto nedrží diétu cez víkend!“ Aby bolo jasné, ketogénna diéta sa cez víkendy neprerušuje. Diéta nepohodí vlasmi a neprepašuje z misky cukríky, keď sa karfiol nepozerá. Zostať v ketóze je práca na plný úväzok, ale akonáhle prekonáte vaše sacharidové vyčerpanie v prvom týždni, budete takí nabití energiou, že sladké šišky a zemiaková kaša pre vás nebudú žiadnym zdrojom smútku. Počas uplynulého desaťročia som sa rozprávala s ľuďmi zo všetkých oblastí života, ktorí sú na ketogénnej diéte. Zatiaľ čo diéta bola používaná na neformálnu liečbu epilepsie už 500 rokov pred našim letopočtom, lekárska komunita ju odporúčala od roku 1920.¹ Ľudia ma však najčastejšie oslovujú z mnohých iných dôvodov, nie len preto, že majú epilepsiu alebo potrebujú zmeniť svoju stravu. Rozprávala som sa i s pacientmi, ktorí používajú ketogénnu diétu na základe odporúčaní odborníkov pre správnu výživu v centrách pre liečbu rakoviny a dokonca som stretla ľudí, ktorí prostredníctvom diéty bojovali s depresiou a úzkosťou. Okrem straty hmotnosti, mi keto diéta pomohla s bojom proti chronickým závratom, ktoré mi tri roky zabraňovali v šoférovaní.

Nerovnováha glukózy je výsledkom konzumácie ťažkej stravy v pečive či škrobov, cukrov a cestovín, o ktorých sa hovorí, že sú škodlivé pre mozog, preto nečudo, keď glukózu nahradia ketóny. Ketogénna strava môže pomôcť obnoviť funkciu mozgu u ľudí, ktorí trpia demenciou a Alzheimerovou chorobou (tiež nazývanou Cukrovka typu 3)². Mozog, ktorý nie je závislý od cukru, je šťastný mozog!

Kniha, ktorú sa chystáte čítať, je vynikajúcim sprievodcom ketogénnou diétou, bez ohľadu na to koľko kíľ chcete stratiť alebo koľko z vášho života chcete získať späť.

Kedykoľvek sa rozhodnete začať diétu, mali by ste o nej rozmýšľať ako o prispôbovaní sa na zdravší životný štýl. Avšak v ketogénnej komunite často nájdete fóra

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828/>

a facebookové skupiny preplnené ketogénnym nezdravým jedlom (vezmite váš hamburger z McDonaldu, zahodte žemľu a prevráťte ho naopak! Áno! Keto priateľské!). Čo milujem na tejto knihe je, že zdravé ingrediencie kladie do popredia bez toho, aby bola snobská. Táto diéta je náročná na tuky, tak prečo si nevybrať tie zdravé, ktoré poskytujú pridané zdravotné výhody, ako napríklad kokosový olej, kravské alebo byvoľie maslo a avokádo? Zaveste preto na kliniec používanie vysokospracovaných olejov ako rastlinné oleje a sójové oleje.

Okrem toho v celej tejto knihe nájdete konkrétne príklady: napr. bobule sú v poriadku, ale nemali by ste jesť banán, pretože obsahuje viac sacharidov, ako je váš denný príjem. A kapitola 2, Zariadenie vašej kuchyne, zahŕňa plán vybavenia kuchyne pre prípravu chutných ketogénnych jedál (najmä liatinovú panvicu!).

Časť o keto priateľských alternatívach je obzvlášť dôležitá, pretože možno neviete, že šálka mlieka má 13 čistých sacharidov, zatiaľ čo nesladené mandľové mlieko obsahuje 0 sacharidov (a je takisto chutné!). Poznám mnoho ľudí, ktorí sa domnievajú, že počas diéty môžu jesť ryžu (to je ako paleo diéta, však?) a preto potrebujem vysvetliť, že ryža má 44 čistých sacharidov na jednu (varenú) šálku. Keď týmto ľuďom vysvetlíte, že dosahujete 20 čistých sacharidov denne, zostanú v nemom úžase.

A moja obľúbená časť knihy? Každý recept obsahuje 6 sacharidov! To je bez váhania jedna z keto vecí, na ktorú nemôžem dopustiť. Užite si túto knihu a vašu cestu ku ketogénnemu zdraviu!

Amanda C. Hughes

Keto Cook vo WickedStuffed.com

Autorka kníh *Keto Life* a *The Wicked Good Ketogenic Diet Cookbook*

ÚVOD

S TOUTO KNIHOU, AKO VAŠÍM SPRIEVODCOM, môžete jednoducho zmeniť váš životný štýl tak, ako sa to podarilo miliónom iných ľudí. Môžete sa cítiť a vyzerat' skvelo vďaka tomu, že budete jesť jedlo, ktoré je zdravé, prírodné a vynikajúce. Bude to prospešné pre vaše psychické i fyzické zdravie a poskytne vám stálu energiu počas celého dňa.

Aby ste boli úspešní, budete musieť pochopiť základné procesy vo vašom tele a zásady stravovania.

Nízky obsah tuku, nízky obsah kalórií, bezlepková diéta, Atkins, strážcovia váhy, South Beach diéta... zoznam pokračuje. Väčšina vyžaduje, aby ste hladovali, jedli neo-chutené a nudné jedlá, prísne rátali kalórie alebo aby ste prechádzali rôznymi fázami indukcie. Hlavným problémom pri týchto diétach je, že nie sú vždy výživne vyvážené a už vôbec nie sú uspokojivé. Preto jednoducho nie sú bezpečné ani udržateľné. Tieto diéty nie sú životným štýlom.

To, čo majú najúspešnejšie diéty spoločné, je redukcia jedál bohatých na sacharidy. Štúdie preukázali, že ľudia, ktorí jedia stravu s nízkym obsahom sacharidov a neznižujú príjem kalórií, schudnú viac ako ľudia, ktorí jedia stravu z nízkym obsahom tukov a tiež znižujú príjem kalórií. Navyše, nízkosacharidové diéty vo všeobecnosti preukazujú zlepšenie dôležitých zdravotných ukazovateľov ako triglyceridy (tuky), cukry v krvi, hladina inzulínu a mnohé iné.

Na tomto všetkom spočíva, ako vaše telo pracuje. Ak jete sacharidy, vaše telo ich rozkladá na glukózu, jednoduchý cukor, ktorý rýchlo a podstatne zvyšuje hladinu cukru v krvi. Následne produkuje inzulín na zredukovanie návalu krvného cukru. Po rokoch a rokoch tohto cyklu, vaše telo bude potrebovať produkovať viac inzulínu naraz, aby dosiahlo rovnaké výsledky. Môžete sa rýchlo stať imúnnym voči inzulínu a veľmi bežne sa táto imunita mení na prediabetes, metabolický syndróm, prípadne cukrovku typu 2.

Na základe údajov Americkej diabetologickej asociácie (ADA) z roku 2012, viac ako jeden z troch dospelých v Spojených štátoch má prediabetes a takmer jeden z desiatich má cukrovku typu 2. Údaje z centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) ukazujú,

že číslo obezných dospelých vo veku 20 – 74 rokov v Spojených štátoch amerických vzrástlo od 80-tych rokov z 15 percent na 35 percent. Tento vzrast možno pripísať iba zmene stravovania sa v celoštátnom meradle.

Americké ministerstvo poľnohospodárstva (USDA) po prvýkrát uverejnilo usmernenie týkajúce sa stravovania v roku 1980 a odporúčali značne znížiť tuky a oleje spolu so sladkosťami, zatiaľ čo sacharidy by mali predstavovať väčšinu dennej spotreby potravín. Čoskoro po tom predstavili výživovú pyramídu, kde sú sacharidy umiestnené v najväčšej sekcii pyramídy a odporúčali, aby sme jedli 6 až 11 porcií denne. Odporúčali tiež konzumovať 2 až 4 porcie ovocia (ktoré je plné prírodných cukrov) denne. Odvtedy, dokonca i o desaťročia neskôr, boli tieto usmernenia používané ako štruktúra vzdelávacej správy pre amerických spotrebiteľov, ktorú vytváral hlavný lekár zdravotníckej služby v USA, CDC a mnohé ďalšie vládne organizácie.

Dnes ADA propaguje jedenie „zdravých sacharidov“ pre diabetikov namiesto diéty s veľmi obmedzenými sacharidmi. Ak sú sacharidy v konečnom dôsledku cukry a cukor zapríčiňuje veľa chorôb, prečo nám teda hovoria, aby sme uprednostnili v našom stravovaní sacharidy? Neexistuje nič také ako podstatný sacharid. Vaše telo môže produkovať potrebnú glukózu prostredníctvom procesov nazývaných glukogenéza, keď pečeň premieňa glycerol (získaný z tukov) na glukózu.

Navyše bez pochyby vás učili, že nasýtené a mononenasýtené tuky zapríčiňujú srdcové choroby, problémy s cholesterólom a mnohé iné problémy. V poslednom desaťročí desiatky štúdií a metaštúdií (štúdie, ktoré analyzujú výsledky iných štúdií) s vyše 900 000 subjektmi z takmer 100 rozličných súborov dát, ukázali podobné závery: konzumácia nasýtených a mononenasýtených tukov nemá žiadny vplyv na riziko srdcových ochorení, z krátkodobého ani dlhodobého hľadiska

Väčšina tukov je dobrých a sú základom pre naše zdravie – preto existujú základné mastné kyseliny a základné aminokyseliny (bielkoviny). Tuky sú najefektívnejšou formou energie a každý gram obsahuje okolo 9 kalórií. To je viac ako dvojnásobok množstva v sacharidoch a bielkovinách (oboje majú 4 kalórie na gram). Keď konzumujete veľa tukov a bielkovín a značne redukovate sacharidy, vaše telo upravuje a premieňa tuky a bielkoviny, tak ako uložené tuky, na ketogénne telieska alebo ketóny a na energiu. Tento metabolický proces sa nazýva ketóza. Odtiaľ slovo ketogénna v názve tejto diéty.

Táto kniha vám poskytne to, čo potrebujete, aby ste uspeli v ketogénnej diéte – jednoduché varenie, stratu váhy a dlhodobý úspech.





KETOCÉNNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

ČASŤ PRVÁ



KAPITOLA 1

MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

DRŽANIE DIÉTY – MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV

je prospešné pre chudnutie. Najdôležitejšie je, že na základe počtu rastúcich štúdií diéta pomáha znižovať rizikové faktory cukrovky, srdcových chorôb, mozgovej príhody, Alzheimerovej choroby, epilepsie a iných ochorení. Keto diéta podporuje čerstvé potraviny ako mäso, ryby, zeleninu a zdravé tuky a oleje a veľmi znížené množstvo spracovaných a chemicky ošetrovaných jedál. Je to diéta, ktorú môžete držať a užívať si dlhodobo. Prečo by ste si neužili diétu, ktorá povzbudzuje jedenie slaniny a vajíčok na raňajky! Štúdie nepretržite dokazujú, že keto diéta pomáha ľuďom schudnúť viac, zlepšiť energetickú hladinu počas celého dňa a zostať dlhšie nasýtenými. Zvýšená nasýtenosť a zlepšenie energetickej hladiny sa pripisuje väčšine kalórií pochádzajúcich z tukov, ktoré sú pomaly stráviteľné a kaloricky husté. Výsledkom je, že ľudia, ktorí držia keto diétu, bežne konzumujú menej kalórií, pretože sú dlhšie nasýtení a necítia potrebu jesť tak veľa a často.

Sacharidy (cukry) zapríčiňujú vrchol krvnej glukózy, čo má za následok jej skorý pokles nasledovaný túžbou po väčšom množstve sacharidov. Tento cyklus zapríčiňuje nepretržitý nárast inzulínu a prípadne môže viesť k prediabetesu a cukrovke typu 2.

Prečo začať s keto?

Keď držíte ketogénnu diétu, vaše telo sa stáva efektívnym v spaľovaní a premieňaní tuku na palivo. To je skvelé z viacerých dôvodov, z ktorých najmenej dôležitým je, že tuky obsahujú viac ako dvojnásobok kalórií ako väčšina sacharidov, takže potrebujete každý deň jesť oveľa menej jedla, čo sa prejaví hmotnosťou. Vaše telo ľahšie spaľuje uložené tuky (tuky, ktorých sa snažíte zbaviť), čo vedie k väčšej strate hmotnosti.

Použitie tuku ako paliva poskytuje konzistentné energetické hladiny a nezvyšuje vašu hladinu glukózy v krvi, takže na rozdiel od konzumácie veľkých množstiev sacharidov, nezažijete striedanie vysokých a nízkych hodnôt. Rovnomerné energetické hladiny počas celého dňa znamenajú, že môžete urobiť viac a cítiť sa menej unavení.

Okrem týchto prínosov bolo dokázané, že konzumácia keto stravy z dlhodobého hľadiska:

- Má za následok väčšiu stratu hmotnosti (najmä telesného tuku)
- Znižuje hladinu cukru v krvi a rezistenciu na inzulín (často predchádza prediabetesu a cukrovke typu 2)
- Znižuje hladinu triglyceridov
- Znižuje krvný tlak
- Zlepšuje hladinu HDL (dobrý) a LDL (zlý) cholesterolu
- Zlepšuje funkciu mozgu

Dostať sa do ketózy

Pri dodržiavaní diéty s vysokým obsahom sacharidov je vaše telo v metabolickom stave glukolózy, čo zjednodušene znamená, že väčšina energie, ktorú vaše telo používa, pochádza z krvnej glukózy. V tomto stave je po každom jedle vaša hladina glukózy v krvi zvýšená, čo zapríčiňuje vysokú hladinu inzulínu, ktorý podporuje ukladanie telesného tuku a blokuje uvoľňovanie tuku z tukových buniek (úložiska tukov). Naopak nízkosacharidová diéta

PODPORA PRE VÁŠ NOVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Keď začínate s keto diétou, je dôležité oboznámiť svojich najbližších priateľov a rodinných príslušníkov, že to myslíte vážne a ktorým potravinám sa snažíte vyhýbať. To vám pomôže počas stretnutí alebo výletov. Na začiatku môžete čeliť určitému odporu a to je úplne normálne. Diéta s vysokým obsahom sacharidov a nízkym obsahom tukov bola štandardná v životoch väčšiny ľudí a keto je úplný obrat. Zamerajte sa len na seba a na svoj pokrok. Čoskoro vaša vysoká energia, strata hmotnosti a celkový pozitívny pohľad na život, urobí dokonca aj odmietavcov zvedavými. Skvelým miestom pre začiatočnú podporu je **www.reddit.com/r/keto**. Nájdete tu státisíce *keterov* z celého sveta, ktorí publikujú svoje skúsenosti a pokrok a podporujú jeden druhého na svojej ceste.

dostáva vaše telo do metabolického stavu nazývaného ketóza. Vaše telo rozloží tuk na ketónové telieska (ketóny), na palivo ako svoj primárny zdroj energie. V ketóze vaše telo ľahko spaľuje tuky na energiu a tukové zásoby sú neustále uvoľňované a trávené. Je to normálny stav – kedykoľvek máte na niekoľko dní nízke sacharidy, vaše telo to urobí prirodzene.

Väčšina buniek vo vašom tele používa ketóny a glukózu na palivo. Pre bunky, ktoré môžu prijať len glukózu, ako niektoré časti mozgu, glycerol získaný z diétnych tukov sa premieňa na glukózu v pečeni pomocou glukoneogenézy. Hlavným cieľom keto diéty je udržať vás v nutričnej ketóze po celú dobu. Pre tých, ktorí práve začínajú keto diétu, môže úplné prispôbenie sa diéte trvať od 4 do 8 týždňov.

Hneď ako sa na diétu adaptujete glykogén (glukóza uložená vo vašich svaloch a pečeni) klesá, zadržiate nižší objem vody, zvyšujete svalovú výdrž a celková energetická hladina je vyššia ako predtým. Zároveň, ak sa vyhodíte z ketózy jedením príliš veľa sacharidov, vrátite sa ku ketóze oveľa skôr, ako keď ste na keto adaptovaní neboli. Okrem toho, akonáhle ste adaptovaní na keto, môžete vo všeobecnosti konzumovať až 50 gramov sacharidov denne a stále si udržiavať ketózu.

Tuky (mastné kyseliny)
a bielkoviny (aminokyseliny)
sú nevyhnutné pre prežitie.
Neexistuje žiadna taká vec
ako nevyhnutné sacharidy.
Jednoducho neexistuje.

ČO ROBIŤ, AK MÁTE CUKROVKU?

Ak máte cukrovku, diéta s nízkym obsahom sacharidov môže pre vás byť stále vhodná. Pri cukrovke typu 2 môže nastať zvrät vo vašom stave; u diabetikov typu 1 môže výrazne zlepšiť kontrolu hladiny cukru v krvi.

Vždy sa poraďte so svojím lekárom skôr, ako začnete s nízkosacharidovou diétou, najmä pri cukrovke typu 1, pretože ak užívate lieky, možno budete musieť ihneď znížiť vaše dávky. Váš lekár vám môže odporučiť skúšku diéty pod jeho dohľadom, aby bol schopný monitorovať hladinu glukózy v krvi a dávky inzulínu. Okrem toho v prípade cukrovky typu 1 by ste mali denne konzumovať viac ako 50 gramov sacharidov, aby ste predišli ketoacidóze.

Ketoacidóza je toxický metabolický stav, ktorý sa vyskytuje, keď organizmus nedokáže regulovať produkciu ketónu. Výsledkom je silná akumulácia keto kyselín, čo spôsobuje podstatné zníženie pH krvi, a tá sa stáva kyslejšou. Najbežnejšou príčinou ketoacidózy je cukrovka typu 1, dlhotrvajúci alkoholizmus a extrémne hladovanie, čo môže viesť k diabetickej ketoacidóze (DKA), respektíve alcoholickej ketoacidóze, ketoacidóze z hladovania. Ketoacidóza sa zriedka objavuje pre inú príčinu, ako je cukrovka typu 1.

Nasledujúca tabuľka poskytuje obsah sacharidov bežne konzumovaných potravín (tuky, ryby, hydina, mäsa, ktoré neobsahujú sacharidy):

MNOŽSTVO SACHARIDOV (V GRAMOCH) A KALÓRIÍ NA PODÁVANÉ JEDLO			
ZEMIAK	1 veľký, pečený, neochutený	56	283
RYŽA	1 šálka, biela alebo hnedá	50	223
OVSENÉ VLOČKY	1 šálka, suché	49	339
PINTO FAZULA (VARENÁ)	1 šálka	45	245
BAGEL	1 celý	44	245
JOGURT	1 šálka, ovocný, nízkotučný	42	225
KUKURICA (VARENÁ)	1 šálka	41	177
ŠPAGETY	1 šálka	40	221
PIZZA	1 plátok, syr	39	290
JABLKOVÝ DŽÚS	1 šálka	28	113
SLADKÝ ZEMIAK	1 veľký	28	118
POMARANČOVÝ DŽÚS	1 šálka	26	112
ANGLICKÝ MAFIN	1 celý	25	130
VAFLA	1 (18 cm priemer)	25	218
BANÁN	1 stredný	24	105

MNOŽSTVO SACHARIDOV (V GRAMOCH) A KALÓRIÍ NA PODÁVANÉ JEDLO			
JABLKO	1 stredné	21	81
CEREÁLIE, pripravené k jedlu	1 šálka	18	103
PALACINKA	1 (13 cm priemer)	15	90
MLIEKO	1 šálka	12	103
CHLIEB	1 krajec, biely	12	66
ZELENÝ HRÁŠOK	pol šálky	12	63
JAHODY	1 šálka	11	45
UHORKA	1 (20 cm dlhá)	9	47
BIELA CIBULA	1 stredná	8	44
BROKOLICA	1 stonka	6	51
CUKETA	1 stredná	4	33
MRKVA	1 stredná	4	25
RAJČINA	1 stredná	3	22
ŠAMPIŇÓNY	1 šálka	2	15
VAJÍČKO	1 veľké	0.6	78
ŠPENÁT	1 šálka	0.4	7

Žiť s pomermi

Rovnako ako potravinová pyramída USDA, keto diéta je postavená na pomeroch. Je dôležité získať správnu rovnováhu medzi makroživinami, aby vaše telo malo potrebnú energiu a aby vo vašej strave nechýbali žiadne základné tuky alebo bielkoviny.

SKÚŠANIE KETÓZY

Keď prvýkrát začnete keto diétu a stravovanie sa jedlom s nízkym obsahom sacharidov, je dôležité vedieť, či a kedy ste v ketóze. Nielenže je to veľký posilňovač dôvery, ale testovanie vám umožňuje vedieť, že robíte veci správne alebo nesprávne a či je potrebné urobiť akékoľvek zmeny.

Jednoduchým testom je oboňovanie „keto-dychu“. Po niekoľkých dňoch si môžete všimnúť chuť, ktorá je trochu ovocná a trochu kyslá alebo dokonca kovová. Aký je dôvod? Keď je vaše telo v ketóze, vytvára ketónové telieska: acetón, kyselina acetyloctová a kyselina beta-hydroxymaslová. Obzvlášť acetón sa vylučuje močom a dychom, čo spôsobuje „keto-dych“. Táto zmena vône vášho dychu a chuť v ústach zvyčajne klesá po niekoľkých týždňoch.

Presnejší spôsob, ako to zistiť, je používanie ketónových močových testovacích prúžkov. Sú pomerne lacné a dokážu okamžite skontrolovať hladiny ketónu v moči. Môžete ich nájsť v balíčkoch po 100 za menej ako 9 eur online alebo vo väčšine lekární. Skúste si spraviť test ráno, niekoľko hodín po prebudení, pretože dehydratácia po spánku môže spôsobiť falošný pozitívny výsledok.

Najpresnejší test zahŕňa merač krvného ketónu. Tento typ testu je o niečo drahší, okolo 36 eur za merač, a od 4,50 eura za testovací prúžok. Výsledok je oveľa presnejší, pretože týmto spôsobom testujete priamo vašu krv. Pre výživovú ketózu by vaša hodnota mala byť medzi 0,5 a 5,0 milimetrami.

Dlhodobu nie je potrebné neustále kontrolovať hladinu ketónu. Počas niekoľkých týždňov budete vedieť, či jete správne a bude pre vás veľmi jednoduché zostať v ketóze.