**Dieta wysokobiałkowa – styl życia, czy chwilowa moda?**

**Dietetycy podkreślają, że kluczem do poprawy zdrowia i zrzucenia zbędnych kilogramów nie jest uparte liczenie kalorii, ale zapewnienie naszemu organizmowi odpowiedniej dawki dobrej jakości tłuszczów, białka i węglowodanów. Różnego rodzaju diety eliminacyjne nadal wzbudzają mnóstwo kontrowersji. Na czym polega fenomen diety wysokobiałkowej, czy jest zdrowa dla każdego i jak bezpiecznie zwiększyć jej efektywność?**

**Na czym polega fenomen diety wysokobiałkowej?**

Białka stanowią, zaraz po wodzie, najliczniej występujący składnik ludzkiego ciała. Zarówno nasze mięśnie, skóra, krew, włosy, jak i paznokcie składają się z aminokwasów. To właśnie z białek wytwarzane są niektóre hormony, np. insulina. I choć białka same w sobie nie stanowią bezpośredniego źródła energii, są niezbędne do prawidłowego przetwarzania tłuszczów i węglowodanów. Białka są niezwykle istotne z perspektywy metabolizmu. Tworzą bowiem i podtrzymują tkankę mięśniową, która w stanie spoczynku spala więcej kalorii niż tkanka tłuszczowa. Nasze ciało potrzebuje stałych dostaw aminokwasów, które regenerują nasze ciało po wysiłku fizycznym. Nic więc dziwnego, że białka są ulubionym makroskładnikiem wszystkich sportowców.

O diecie wysokobiałkowej mówimy wtedy, gdy zwiększamy ilość spożywanego białka, redukując jednocześnie pozostałe makroskładniki, zwłaszcza węglowodany. Spożywanie dużej ilości białka powoduje, że nie wszystkie dostarczane kalorie zamieniają się bezpośrednio w tkankę tłuszczową, ale są zużywane do odbudowywania i rozbudowywania naszych mięśni. Wysoka podaż białka zwiększa zużycie energii podczas trawienia, co prowadzi do deficytu kalorycznego, który przekłada się na spadek masy ciała. Niestety, ten rodzaj żywienia znacznie obciąża nasze organy wewnętrzne, dlatego dietę wysokobiałkową należy stosować nie dłużej niż 4 tygodnie i koniecznie pod okiem dietetyka.

– Dla wielu osób dieta wysokobiałkowa wydaje się przepustką do szczupłej sylwetki. Warto jednak pamiętać, że każdy organizm jest inny, a dieta oparta na białkach ma tak naprawdę wiele wariantów, które z pomocą dietetyka możemy idealnie dopasować do stanu naszego zdrowia - podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy. – Dieta oparta w głównej mierze na białkach szybko regeneruje ciało, przyspiesza budowę tkanki mięśniowej i zwiększa uczucie sytości, dzięki czemu nie podjadamy między podstawowymi posiłkami. – dodaje.

**Co jeść, by wzmocnić efekty diety wysokobiałkowej?**

Nasze ciało przez całą dobę funkcjonuje na najwyższych obrotach, dlatego tak ważne jest by dostarczać mu wartościowego paliwa. Choć poza czystymi tłuszczami każdy pokarm zawiera pewną ilość białka, niektóre produkty spożywcze zawierają znacznie lepszą kompozycję aminokwasów niż inne. Białka pełnowartościowe zawierają wszystkie rodzaje aminokwasów, których organizm nie potrafi samodzielnie wytworzyć. Należą do nich: drób, mięso, jaja, sery i nabiał. Oczywiście produkty roślinne również stanowią drogocenne źródło białka, dlatego najkorzystniej jest łączyć ze sobą np. ser żółty ze strączkami.

– Wybierając produkty do swojej diety, warto postawić na te, które w swoim składzie mają tylko to, co niezbędne. Najlepsze sery żółte to te, które mają tzw. czystą etykietę, a więc powstały wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej – zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Osoby, które zdecydowały się na dietę wysokobiałkową często skarżą się na chroniczne zmęczenie, brak energii i ospałość. Badania pokazują, że zbyt długie i restrykcyjne przestrzeganie diety wysokobiałkowej wpływa negatywnie na pracę organów wewnętrznych, zwłaszcza wątroby i nerek. Może powodować niedobory niektórych witamin i minerałów oraz błonnika, który pomaga usuwać toksyny z naszego organizmu. Co zaskakujące, dieta wysokobiałkowa zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy, ponieważ białko chłonie wapń z naszych kości. Warto zatem wybierać takie produkty, które uzupełnią poziom wapnia w organizmie.

– Sery żółte stanowią doskonałą, wysokoenergetyczną bazę do przyrządzania wielu zdrowych przekąsek dla osób prowadzących aktywny tryb życia. Są prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Składniki zawarte w dojrzewających serach żółtych zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarczają przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z rożnego rodzaju z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. – wyjaśnia.

**Czy dieta wysokobiałkowa jest dla każdego?**

Dieta wysokobiałkowa zalecana jest zwłaszcza dla osób uprawiających sporty wyczynowe lub wykazujących zwiększoną aktywność fizyczną. To także dieta, która pozwala szybko zregenerować się po różnego rodzaju kontuzjach i chorobach. Dieta jest skuteczna, ale absolutnie nie jest zalecana jako długofalowy sposób odżywiania – a już na pewno nie na „własną rękę”.

Decyzję o rozpoczęciu diety wysokobiałkowej należy koniecznie skonsultować z dietetykiem. Szybkie i intensywne spalanie tkanki tłuszczowej prowadzi do wzmożonego wytwarzania ketonów, które z kolei mogą prowadzić do rozwoju tzw. kwasicy metabolicznej. Zmusza to naszą wątrobę do naprawdę wzmożonej pracy, co może skutkować stanami zapalnymi tego organu. Ponadto, długotrwałe stosowanie diety wysokobiałkowej może prowadzić nie tylko do kamicy nerkowej, ale nawet do całkowitej niewydolności nerek.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175