Василий **Генералов**

КЕТО ДИЕТА

для начинающих



ГОТОВЬ, ЕШЬ, ХУДЕЙ!

ТЕОРИЯ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

КЕТОРЕЦЕПТЫ

УДК 613.2
ББК 51.230
Г34

Автор фотографии на обложку — *Валерия Политова*

Подготовка и фотографии рецептов — *Евгения Рябцева*

В оформлении данного издания используются иллюстрации по лицензии *Shutterstock/FOTODOM*

Текст публикуется в авторской редакции, не является врачебной рекомендацией, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Генералов, Василий

Г34 Кетодиета для начинающих / Василий Генералов. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (Здоровье Рунета. Подарочная книга).

ISBN 978-5-17-159689-7

Василий Генералов — врач-невролог, эпилептолог, доктор медицинских наук, один из ведущих специалистов по введению кетогенной диеты при различных заболеваниях и патологиях.

В ваших руках объединенное переиздание двух первых книг автора — «Кетодиета. Есть жир можно» и «Кеторецепты. Готовь вкусно, худей быстро!». Под одной обложкой подробно и понятно описаны биохимические обоснования действенности кеторациона, а также представлены рецепты вкусных и недорогих блюд. Все самое необходимое для поддержания концепции здорового образа жизни, которую сам автор назвал, как Ketolifestyle.

Если вы хотите улучшить здоровье, похудеть и повысить работоспособность — книга, которую вы держите, станет вашим проводником и партнером на этом пути.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-159689-7

© Генералов В. О., текст
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

О КЕТОДИЕТЕ

Предисловие 5
Я такой же как и все 7
Причины увеличения веса 12
Кетогенная диета 15
Биохимия кетогенной диеты 17
Сколько лет кетодиете? 21
Принципы кетогенной диеты 23
Варианты кетогенной диеты 27
Пищевая линейка 31
Чем полезен жир 36
Источники жира на кетогенной диете 39
Углеводы вокруг нас 43
Нужно ли разнообразие в питании 49
Стоимость кетогенной диеты 51
Кетогенная диета 53
Правило 15 блюд 56
Уборка на кухне 61
Соль и кето 68

Режим питания 70
Питьевой режим 73
Худеем 75
Снижение веса 76
Принцип жирного поста 80
Кишечник 82
Запоры 84
Кожа на кетогенной диете 87
Кетогенная диета и почки 91
Печень и кетогенная диета 93
Репродукция и кето 95
Кетодиета и беременность 101
Мигрень и кето 104
Кетодиета и кариес 106
Пищевые добавки и кетодиета 108
Если кето не сработало 111

РЕЦЕПТЫ

PDK 116
Carnivore 124
SKD 136
LCHF 166
VKD 196
Соусы 210
«Жиробомбы» 218



КЕТОДИЕТА И КАРИЕС

При переходе на кетогенную диету многие отмечают, что стали реже посещать стоматолога, что у них не образовываются новые очаги кариеса и у них значительно уменьшилось образование налета на зубах.

После 30 лет я сам стал замечать, что при каждом плановом визите к стоматологу мне приходится ставить новые пломбы. Причем я всегда внимательно относился к своим зубам и тщательно выполнял все гигиенические требования. Однако это не страховало меня от появления новых повреждений эмали.

На кето ситуация поменялась. За 2 года не появилось ни одного нового очага кариеса.

Кариес имеет несколько основных причин. Это нарушение микробиоты и нарушение минерального обмена. Гигиена поло-

сти рта в развитии кариеса имеет, честно говоря, не первостепенное значение. А вот всасывание микроэлементов происходит в кишечнике с участием правильной микробиоты. Поэтому кариес надо рассматривать в том числе и как метаболическое и воспалительное заболевание. Как теперь уже понятно, кетогенная диета является лучшим рационом для восстановления кишечника и нормализации микробиоты — индикатором этих изменений будет и состояние микробиоты полости рта. Именно она продуцирует налет, который мы периодически ощущаем у себя на зубах. Мы можем счищать налет щеткой, делать это несколько раз в день, но, убрав налет, мы не меняем миробиоту, мы лишь удаляем продукты ее жизнедеятельности. Поэтому позже микробиота произведет новый налет.

Опытные стоматологи знают, что если у взрослого пациента начинает прогрессировать кариес и развивается пародонтоз — необходимо прежде всего обследовать пациента на сахарный диабет. Повышение сахара приводит к снижению иммунитета и повышению уровня воспаления, в результате нарушаются процессы регенерации в полости рта.

Убрав углеводы, мы лишаем патогенных микробов источников питания — нормализовав микробиоту, мы улучшаем усвоение микроэлементов и витаминов, а именно они определяют крепость здоровых зубов.

Хотите сохранить здоровыми свои зубы — переходите на кето.



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И КЕТОДИЕТА

Еще один частый вопрос, на который мне приходится отвечать — если на кетодиете нет фруктов, откуда же брать витамины? И нужно ли тогда принимать витамины в добавках?

Витамины действительно содержатся в растениях, но их не меньше и в животных продуктах, при этом в животном виде они находятся в более правильной и проще усвояемой для нас форме.

Не переоценивайте роль овощей в пищеварении. Дело в том, что строение кишечника травоядных и хищников различается. У травоядных процесс переваривания волокон происходит в толстом кишечнике, в слепой кишке, кишечник травоядных очень длинный. У человека основной процесс пищеварения происходит в тонком кишечнике. Белковая еда

более «компактна» при том же количестве калорий, кишечнику проще двигать такой пищевой комок.

Более того, употребление углеводов для своего обмена требует большее количество витамина С.

Помимо витаминов, овощи содержат еще много митотоксичных, то есть природных ядов. У фруктов и ягод есть только одна часть, пригодная к употреблению — это зрелый плод. Помимо собственно углеводов, в овощах и фруктах содержатся лектины и пектины.

Лектины – это гликопротеиды, обладающие выраженным свойством повреждать митохондрии и мембраны клеток. Растение защищает себя лектинами от преждевременного поедания.

Пектины – это полисахариды, которые препятствуют всасыванию микроэлементов в кишечнике, нарушают обмен жиров и белков.

Можно вспомнить, что наши предки были собирателями и периодически ели ягоды и фрукты. Но это было только лишь употребление их в сезон, и они были дикорастущими и мелкими, то есть много их съесть все равно не представлялось возможным.

Суммарно вреда от употребления фруктов несоизмеримо больше, чем потенциальной пользы. Я рекомендую исключить овощи и фрукты из рациона полностью, в компромиссном варианте возможно их минимальное кратковременное употребление. Из пищевых добавок я советую следить за уровнем витамина Д, если вы съедаете недостаточно печени, а именно там содержатся витамины Д и К, то желательно восполнять их дефицит с помощью таблеток или раствора.

Переходя на кетодиету вы увеличиваете количество употребления омеги-3, что правильно, но результаты зависят от пропорции омега-3—омега-6 в вашем рационе.

Я рекомендую использование омеги-3 в качестве пищевых добавок. Если вы перешли на сбалансированный кето-рацион, если вы уделяете достаточно места субпродуктам и печени, то употребление добавок в режиме ketolifestyle не будет являться обязательным. Если вы вынуждены решать проблемы с каким-либо заболеванием, то возможно, помимо диеты понадобится применение лекарственных препаратов или пищевых добавок.



ЕСЛИ КЕТО НЕ СРАБОТАЛО

Бывает ли универсальный рацион? Да, бывает. Это кетогенная диета.

Для меня, как для врача, кетогенная диета стала окном возможностей в лечении, казалось бы, некурабельных неврологических и соматических заболеваний.

Для меня, как для организма, кетогенная диета стала стилем жизни: благодаря смене рациона я смог решить многие сформировавшиеся проблемы и предупредить развитие приближающихся «возрастных» заболеваний.

Конечно, если планируете использовать кетогенную диету для лечения какого-либо из перечисленных в книге заболеваний, то лучше делать это совместно с врачом, который будет правильно дополнять рацион лекарствами, пище-

выми добавками или проводить какую-либо дополнительную терапию.

Если вы решили самостоятельно перейти на кеторацион, то я поддержу вас в вашем начинании. Не стоит расстраиваться, если что-то вдруг пошло не так. Проанализируйте ситуацию со своим лечащим врачом, посмотрите, все ли вы делаете правильно. Иногда перестраивать психологию, отказываться от сформировавшихся привычек бывает довольно тяжело — человек начинает чрезмерно зацикливаться на состоянии своего здоровья, интерпретации новых ощущений.

Помните об основных ошибках, которые сначала совершают новички — избыточно снижают количество калорий, либо переедают, в результате чего кетоз не образуется и липолиз не начинается.

Зачастую, рассчитав все на калькуляторе и, получив оптимальную порцию, человек видит, что она гораздо меньше привычной и боится, что не сможет насытиться. Верьте цифрам, потом прислушивайтесь к ощущениям. Объем белковой и жировой пищи всегда будет меньше, чем аналогичная порция углеводной при том же самом калорийном насыщении.

Некоторые пациенты не видят эффекта от кетодиеты, но у них есть ощущение, что углеводов они не едят. При просмотре калькулятора мы видим, что их принимается более 50 г. Понятно, что если раньше было 300 г в сутки, а теперь стало 100, то это, конечно, меньше. Но все равно слишком много для синтеза кетонов, без которых начать растворение жировых запасов сложно. Следите за количеством белка. Избыток белка будет тормозить липолиз.

Другой проблемой являются индивидуальные особенности обмена жира. Мы заметили, что не все жиры одинаково

полезны: если вы видите, что кетоз с использованием растительных продуктов и молочных жиров вам не дает должного эффекта, то откажитесь от них, перейдите на животный жир в рационе PKD. Если ваша цель — снижение веса, то вам надо должное внимание уделять физическим нагрузкам. Избыточные занятия замедляют липолиз, недостаток физической активности не способствует его сжиганию. В тренировках желательно симметрично уделять внимание как занятиям на выносливость, так и силовой нагрузке.

Для налаживания работы организма необходимо правильно организовать режим сна. В отсутствии сна мы находимся в постоянном стрессе, наша иммунная и гормональная система истощаются, прогрессируют воспалительные реакции.

Если нет эффекта от кетогенной диеты при нахождении в рационе в течение месяца, то имеет смысл обратиться к специалисту для обследования функции надпочечников, щитовидной железы и яичников. При выраженном гормональном дисбалансе целесообразно рассмотреть вопрос о корректирующей терапии. Воспаление является одной из причин отсутствия эффекта от кето. Выявление источников воспаления и их устранение позволит разгрузить иммунную систему и ускорить обменные процессы.

Организм — это очень сложная система биохимических и физических процессов. Она имеет много уровней саморегуляции, организм без помощи врача всегда старается решить проблему самостоятельно. Часто для достижения успеха достаточно ему не мешать. К сожалению, сложившиеся стереотипы питания часто приводят к постепенному развитию болезней. Во многих случаях определить время действия повреждающего фактора бывает невозможно, тем более

что часто проблема течет в скрытом варианте и выявляется случайно. Вчера еще человек чувствовал себя как обычно, и вдруг какая-то сосудистая катастрофа, инсульт, инфаркт, приступ гипертонии, сердцебиение или паническая атака.

При обследовании как правило обнаруживается несколько вялотекущих хронических процессов, недостаточность витаминов, микроэлементов, гормонов. Она появилась не вчера, эти процессы созревали постепенно. И решение только одного из факторов не даст значимого улучшения состояния, самочувствие будет восстанавливаться постепенно, по мере восстановления работы всех систем организма.

Доктора зачастую вынуждены соответствовать запросу пациентов на быстрое решение проблемы — дать таблетку, сделать укол, чтобы снять проявления болезни. Но вот устранить причину при этом не получится.

Как видно из множества примеров, приведенных в книге, рацион играет решающую роль в сохранении и поддержании здоровья. Проведение лечебных программ без коррекции рациона малоэффективно, при введении правильного рациона многие препараты уже не будут нужны.

И этот рацион — #кетодиета.



Рецепты



ЗАПЕЧЕННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Свиные ребра*** — 1 кг
- ***Соль, черный перец*** — по вкусу
- ***Чеснок*** — 2 зубчика

1. Пропустить чеснок через пресс.
2. Промыть ребра, просушить бумажными полотенцами. Посолить, поперчить, натереть чесноком. Замариновать на 20 минут. Лучше на ночь.
3. Поместить в рукав и выпекать в духовке 40 минут при температуре 180° С до образования золотистой корочки.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Говяжьи кости (или любые, желательно с хрящами и сухожилиями)*** — 1,5 кг
- ***Уксус*** — 2 ст. л.
- ***Соль*** — по вкусу
- ***Перец, лавровый лист, куркума*** — по вкусу



1. Промыть кости. Уложить в кастрюлю. Залить холодной водой на два пальца выше костей.
2. Добавить соль, специи, уксус.
3. Довести до кипения и варить на медленном огне около 6–8 часов.
4. Процедить бульон.

Бульон можно готовить из разных костей.
Для улучшения вкусовых качеств бульона, кости перед варкой можно подержать в духовке 30 минут при температуре 180° С.

Бульон можно заморозить и использовать по мере необходимости.

Пить чистый бульон можно в любое время и в любых количествах.

ВАРЕНАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Грудинка*** — 1 кг
- ***Шелуха лука*** — 2 стакана
- ***Соль*** — 1 стакан
- ***Чеснок*** — несколько зубчиков
- ***Черный перец, перец горошком, лавровый лист***

1. Промыть грудинку и положить в кастрюлю с водой.
2. Добавить специи, соль и промытую шелуху.
3. Варить на слабом огне 15 минут.
4. Сбавить температуру и варить грудинку на медленном огне еще 30 минут, постоянно переворачивая.
5. Остудить. Натереть грудинку толчёным чесноком. Завернуть в пергаментную бумагу.
6. Хранить в холодильнике.

БАРАНИНА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Баранина*** — 1 кг
- ***Чеснок, соль, черный перец, майоран*** — по вкусу



1. Разрезать баранину на несколько частей. Посолить, поперчить, нашпиговать чесноком и присыпать майораном. Оставить мариноваться на несколько часов.
2. На раскаленной сковороде обжарить мясо на жире с двух сторон по 2 минуты.
3. Переложить кусочки баранины в форму или на противень и запекать в духовке 20 минут.

СОЛЕНАЯ ФОРЕЛЬ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Ц***Свежее филе форели*** — 1 кг

Ц***Соль*** — 1 ст. л.

1. Филе промыть, очистить. Нарезать кусочками и посыпать солью.
2. Сложить плотно в контейнер с крышкой на ночь. Утром рыба будет готова.



ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Цыпленок фермерский*** — 180 г
- ***Молотый красный перец***
- ***Перец черный молотый***
- ***Масло гхи*** — 40 г

1. Разрезать грудку цыпленка посередине и раскрыть на две части, очистить, хорошо отбить.
2. Посолить, поперчить.
3. Разогреть сковороду-гриль, на масле гхи обжарить тушку под гнетом сначала с одной стороны, потом с другой.
4. Снять гнет, добавить масло, и обжарить цыпленка еще по паре минут с каждой стороны.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В БЕКОНЕ



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Крылышки без кончиков*** — 10 шт.
- ***Бекон*** — 10 шт.
- ***Паприка, кайенский перец, орегано*** — по 1 ч. л.
- ***Соль, черный перец*** — по вкусу

1. Крылья натереть специями.
2. Каждое крыло завернуть в бекон.
3. Запекать при температуре 180° С до готовности.

КРЕВЕТКИ В БЕКОНЕ



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Креветки королевские*** — 12 шт.
- ***Бекон*** — 12 ломтиков
- ***Соль, перец молотый*** — по вкусу

1. Очистить креветки. Посолить, поперчить.
2. Каждую завернуть в бекон и выложить на решетку духовки.
3. Выпекать в духовке при температуре 180° С.



ЗАПЕЧЕННЫЙ РОСТБИФ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ***Говядина одним куском*** — 500 г
- ***Соль, перец*** — по вкусу
- ***Сливочное масло***

1. Мясо посолить и поперчить.
2. Обжарить на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистой корочки.
3. Переложить в фольгу. Натереть солью, перцем и сливочным маслом.
4. Запекать 15–20 минут в духовке при температуре 180° С.