

Abstrakt

MUDr. Václava.Kunová

### **Diety s nízkým obsahem sacharidů – Low carb**

Diety se sníženým nebo zcela nízkým až nulovým obsahem sacharidů (do 10 % energetického příjmu) jsou v posledních letech velmi populární. U některých indikací mohou mít terapeutický efekt, většinou jde ale o způsob razantní redukce hmotnosti s mnoha nežádoucími efekty. Vždy inklinují k nízkému obsahu vlákniny. Obsahem sdělení bude rozbor jednotlivých typů nízkosacharidových diet a posouzení míry jejich rizika zejména s ohledem na deficit vlákniny. Rozebrány budou diety od nejstriktnější zero-carb a carnivore diet, LCHF (low-carb, high-fat), přes Atkinsovu, Dukanovu, ketogenní a různé pseudoketogenní diety, low-carb paleo dietu až k mírnějším nízkosacharidovým dietám, kde sacharidy tvoří přibližně 40% energetického příjmu.