



**Dr Robert Atkins** (1930-2003) američki kardiolog objavio je 1972. knjigu "Atkinsov nutricionistički pristup" sa saznanjima do kojih je došao normalizirajući vlastitu prekomjernu tjelesnu težinu. Knjiga je postala poznata kao Atkinsova dijeta na bazi niskog udijela ugljikohidrata (**low carb**) i donijela koncept glikemijskog indeksa, a popularno je zovu "**mesna dijeta**" jer dozvoljava velik unos bjelančevina.

Atkinsova dijeta podrazumijeva ograničavanje ugljikohidrata kako bi se organizam potakao na korištenje masnoća umjesto glukoze za dobivanje energije. Ovaj proces (zvan **ketosis**) počinje kad su niske razine inzulina, obično kad je najniža razina glukoze u krvi (uglavnom prije konzumacije). Ketoza potiče razgradnju masti (

### **lipolizu**

) u kojoj se lipidi (masnoće) iz stanica prenose u krv.

Kada su ugljikohidrati eliminirani iz dnevnih obroka, jetra pretvara masne naslage u glukozu, a dodatni proizvodi te sinteze su toksični ketoni. Ketoni potiskuju apetit, čime se manje jede pa nastupa gubitak tjelesne mase.

## **Program prehrane**

Program prehrane sastoji se od sljedećih stupnjeva:

- početni (induktivni)-traje 14 dana, a usmjeren je prema zaokretu metabolizma; unos ugljikohidrata je limitiran na max 20 g

dnevno  
, n  
ije  
dozvoljeno  
voće  
,  
kruh  
, ž  
itarice  
,  
povrće  
bogato  
š  
krobom  
(banane),  
mliječni  
proizvodi  
(  
izuzev  
sira  
,  
vrhnja  
i  
maslaca  
)

- drugi (priprema za fazu održavanja, engl. ongoing weight loss (OWL)-podrazumijeva gubitak tjelesne mase potrošnjom masnih zaliha s tim da je dopušten dnevni unos 15-40 grama ugljikohidrata dnevno;

- treći-postupno uvođenje ugljikohidrata 40 - 60 grama dnevno;

- četvrti-održavanje postojeće smanjene tjelesne mase.

Namirnice su podijeljene u 3 skupine:

- zabranjene namirnice-kruh, krumpir, riža (ugljikohidrati)

- ograničene-mlijeko i mliječni proizvodi;

- dozvoljene-sve vrste mesa, riba i povrća

## **Nedostaci i preinake**

Brojni stručnjaci su upozoravali na nedostatke Atkinsove dijete, moguće neželjene posljedice povećanog unosa bjelančevina, a smanjenog unosa ugljikohidrata–ketozu, dehidraciju, gubitak elektrolita, gubitak kalcija, akutnu mišićnu slabost, povraćanje i probleme s bubrezima.

Uprkos kontroverzama Atkinsova dijeta je postala brand, a na temelju njene popularnosti dr Atkins je 1989. osnovao nutricionističku kompaniju **Atkins Nutritionals, Inc.** s nisko ugljikohidratnim proizvodima. Iako je zahvaljujući dijeti normalizirao svoju težinu, dr. Robert Atkins je 2002.g. doživio srčani udar, a sljedeće godine u 72.godini umro od posljedica pada koji je uzrokovalo krvarenje u mozgu .

S godinama Atkinsova dijeta doživjela je promjene, pa je prof. **David J.A. Jenkins, St. Michaels** bolnica u Torontu , promatrao utjecaj dijete siromašne ugljikohidratima i bogate biljnim proteinima porijeklom iz soje , povr

ć  
a  
,  
vo  
ć  
a  
, ž  
itarica  
i  
ora  
š  
astih  
plodova  
na  
pretili  
osobe  
s  
povi  
š  
enom  
razinom  
LDL  
kolesterola

.  
Rezultati su pokazali da je došlo do smanjenja razine LDL kolesterola i poboljšanja omjera LDL i HDL kolesterola.

Najnoviji broj časopisa *Archives of Internal Medicine* objavio je rezultate njegovog istraživanja i zaključak da vegetarijanska inačica Atkinsove dijeta s biljnim proteinima

iz soje, voća i povrća snizuju tjelesnu težinu, krvni tlak i LDL (loš) kolesterol.

[Atkins.com](http://Atkins.com)

