

# النظام الغذائي الكيتو

Posted on 2021 , 15 فبراير



Category: [صحة](#)

: بواسطة

النظام الغذائي الكيتو هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون يتشابه في العديد من أوجه التشابه مع حمية أتكينز والأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات

## ما هو النظام الغذائي الكيتو

نظام الكيتو الغذائي هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات عالي الدهون. إنه مشابه من نواح كثيرة للأنظمة الغذائية الأخرى منخفضة الكربوهيدرات

حينما تأكل كمية أقل بكثير من الكربوهيدرات في نظام كيتو الغذائي، فإنك تحافظ على استهلاك معتدل للبروتين وقد تزيد من تناولك للدهون. يؤدي الانخفاض في تناول الكربوهيدرات إلى وضع جسمك في حالة استقلابية تسمى الكيتوزية ، حيث يتم حرق الدهون من نظامك الغذائي ومن جسمك للحصول على الطاقة

## أنواع أنظمة الكيتو

- **النظام الغذائي القياسي:** هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وبروتين معتدل ونسبة عالية من الدهون. يحتوي عادةً على (70٪) دهون و (20٪) بروتين و (10٪) فقط كربوهيدرات
  - **النظام الغذائي الدوري:** يتضمن هذا النظام الغذائي فترات من إعادة التغذية عالية الكربوهيدرات، مثل 5 أيام الكيتون تليها 2 أيام عالية الكربوهيدرات
  - **النظام الغذائي الكيتو المستهدف:** يتيح لك هذا النظام الغذائي إضافة الكربوهيدرات حول التدريبات
  - **النظام الغذائي عالي البروتين:** يشبه النظام الغذائي الكيتو القياسي، ولكنه يحتوي على المزيد من البروتين. غالباً ما تكون النسبة (60٪) دهون و (35٪) بروتين و (5٪) كربوهيدرات
- ومع ذلك ، فقد تمت دراسة النظام الغذائي القياسي وعالي البروتين فقط على نطاق واسع. وتعتبر الأنظمة الغذائية الدورية أو الموجهة للكيتو من الأساليب الأكثر تقدماً وتستخدم بشكل أساسي من قبل لاعبي كمال الأجسام أو الرياضيين

## الكيتو وإنقاص الوزن

النظام الغذائي الكيتو هو وسيلة فعالة لفقدان الوزن وتقليل عوامل الخطر للإصابة بالأمراض

في الواقع، تظهر الأبحاث أن النظام الغذائي الكيتو قد يكون فعالاً في إنقاص الوزن مثل النظام الغذائي منخفض الدهون

علاوة على ذلك ، فإن النظام الغذائي مُشبع تماماً بحيث يمكنك إنقاص الوزن دون احتساب السعرات الحرارية أو تتبع كمية الطعام التي تتناولها

وكنتيجة لـ 13 دراسة أُثبت أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات كان أكثر فاعلية قليلاً لفقدان الوزن على المدى الطويل من اتباع نظام غذائي منخفض الدهون. الأشخاص الذين اتبعوا نظام كيتو الغذائي فقدوا ما معدله 2 رطل (0.9 كجم) أكثر من المجموعة التي اتبعت نظاماً غذائياً منخفض الدهون

علاوة على ذلك ، فقد أدى أيضاً إلى انخفاض ضغط الدم الانبساطي ومستويات الدهون الثلاثية

ووجدت دراسة أخرى أجريت على 34 من كبار السن أن أولئك الذين اتبعوا نظام الكيتو الغذائي لمدة 8 أسابيع فقدوا ما يقرب من خمسة أضعاف إجمالي الدهون في الجسم من أولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً منخفض الدهون

## تأثير الكيتو على مرضى السكري

يتميز مرض السكري بتغيرات في التمثيل الغذائي ، وارتفاع نسبة السكر في الدم ، وضعف وظيفة الأنسولين يمكن أن يساعدك النظام الكيتو على فقدان الدهون الزائدة، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمرض السكري من النوع الثاني ، ومقدمات السكري ، ومتلازمة التمثيل الغذائي

٪. فقد وجدت إحدى الدراسات القديمة أن النظام الغذائي الكيتو يحسن من حساسية الأنسولين بنسبة هائلة تصل إلى 75 . ووجدت دراسة صغيرة أجريت على النساء المصابات بداء السكري من النوع الثاني أيضاً أن اتباع نظام الكيتو الغذائي لمدة 90 . وهو مقياس لإدارة سكر الدم على المدى الطويل ، A1C يوماً يقلل بشكل كبير من مستويات الهيموجلوبين ووجدت دراسة أخرى أجريت على 349 شخصاً مصاباً بداء السكري من النوع الثاني أن أولئك الذين اتبعوا الكيتو فقدوا في 26.2 رطلاً (11.9 كجم) خلال فترة عامين. هذه فائدة مهمة عند النظر في الصلة بين الوزن ومرض السكري من النوع المتوسط الثاني.

علاوة على ذلك ، فقد شهدوا أيضاً تحسناً في إدارة نسبة السكر في الدم ، وانخفض استخدام بعض أدوية السكر في الدم بين المشاركين طوال فترة الدراسة

## فائدة الكيتو للصحة العامة

يستخدم نظام الكيتو كوسيلة لعلاج الأمراض العصبية مثل الصرع

:وأظهرت الدراسات الآن أن النظام الغذائي يمكن أن يكون له فوائد لمجموعة متنوعة من الحالات الصحية المختلفة

- أمراض القلب.. يمكن أن يساعد النظام الغذائي الكيتو في تحسين عوامل الخطر مثل دهون الجسم ومستويات الكوليسترول وضغط الدم وسكر الدم
- السرطان.. يجري حالياً اختبار النظام الغذائي كعلاج إضافي للسرطان ، لأنه قد يساعد في إبطاء نمو الورم
- مرض آل زهايمر.. قد يساعد نظام كيتو الغذائي في تقليل أعراض مرض آل زهايمر وإبطاء تقدمه
- الصرع. أظهرت الأبحاث أن النظام الغذائي الكيتو يمكن أن يتسبب في انخفاض كبير في النوبات عند الأطفال المصابين بالصرع
- مرض الشلل الرعاش.. على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث ، وجدت إحدى الدراسات أن النظام الغذائي ساعد في تحسين أعراض مرض باركنسون
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات.. يمكن أن يساعد النظام
- الكيتو في تقليل مستويات الأنسولين، والذي قد يلعب دوراً رئيسياً في متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- أمراض الدماغ.. تشير بعض الأبحاث إلى أن النظام الغذائي يمكن أن يحسن نتائج إصابات الدماغ المؤلمة

## الآثار السلبية لنظام الكيتو

إنفلونزا الكيتو.. يمكن أن تحدث عند بدء النظام الغذائي. إنه نتيجة لتكيف الجسم مع حالة الكربوهيدرات المنخفضة. يؤدي خفض تناول الكربوهيدرات إلى إجبار الجسم على حرق الكيتونات للحصول على الطاقة بدلاً من الجلوكوز. يمكن أن تشمل أعراض إنفلونزا الكيتو كل شيء بدءاً من الصداع والضعف والتهيج والإمساك والغثيان والقيء

تلف الكلى والقلب.. نظراً لأن الجسم يمكن أن يكون منخفضاً في الإلكتروليتات والسوائل بالإضافة إلى زيادة التبول ، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الإلكتروليتات مثل الصوديوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم. هذا يمكن أن يجعل الناس عرضة لإصابة الكلى الحادة

حمية اليويو.. يمكن أن يؤدي نظام كيتو الغذائي أيضاً إلى اتباع نظام غذائي اليويو ، لأن الناس يجدون صعوبة في البقاء على النظام الغذائي التقييدي بشكل دائم

هناك القليل من الدراسات طويلة المدى حول نظام كيتو الغذائي ، والتي قد تكون بسبب صعوبة اتباعها ، لذلك لا يستمر الناس في اتباعها لفترة طويلة

## تأثيرات أخرى على الصحة

يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الأخرى رائحة الفم الكريهة ، والتعب ، والإمساك ، وعدم انتظام الدورة الشهرية ، وانخفاض كثافة العظام ، ومشاكل النوم

وهناك تأثيرات أخرى لم تتم دراستها جيداً ، ويرجع ذلك في الغالب إلى صعوبة تتبع أخصائيو الحميات على المدى الطويل لمعرفة الآثار الدائمة لخطة الأكل

## هل نظام الكيتو يناسب الجميع ؟

ليس كل المرضى مناسبين لنظام كيتو الغذائي، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو غيرها من الحالات التي قد تكون نتيجة لنظام غذائي سابق..حيث أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى تغيير كبير بالنسبة للعديد من أنظمة التمثيل الغذائي وأنظمة الجسم الأخرى ، بحيث قد يؤدي الالتزام بالنظام الغذائي إلى تغيير فاعلية دواء الشخص

يحتاج المرضى إلى أن يتم تقييمهم ومراقبتهم من قبل الطبيب عندما يبدأون في اتباع نظام كيتو الغذائي بسبب مستوى التقييد الغذائي. قد يحتاجون إلى البدء في تناول مكملات الإلكتروليت أو تغيير أي جرعات دوائية يومية يتناولونها. لذا لا بد من مناقشة الأمر مع الطبيب المعالج

المراجع:

- 1- [Here Are the Worst Side Effects of the Keto Diet](#). 2021. روجع بتاريخ 15 فبراير.
- 2- [The Ketogenic Diet: A Detailed Beginner's Guide to Keto](#). روجع بتاريخ 15 فبراير 2021.
- 3- [A keto diet for beginners](#). 2021 روجع بتاريخ 15 فبراير.