

تاثیر رژیم غذایی کتوژنیک در تسکین خستگی و افسردگی بیماران ام اس



رژیم غذایی کتوژنیک یا کتو، رژیمی است که بر گوشت، چربی ها و سبزیجات غیرنشاسته ای تمرکز دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از هلث لاین، محققان می‌گویند رژیم کم کربوهیدرات ممکن است به کاهش افسردگی و خستگی در افراد مبتلا به بیماری ام اس کمک کند.

رژیم کتوژنیک ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری ام اس بی خطر باشد و حتی ممکن است به آنها کمک کند کمتر احساس خستگی و افسردگی کنند.

مطالعه جدید به دنبال بررسی این موضوع است که چگونه یک رژیم غذایی با تأکید بر کربوهیدرات کمتر و حتی قند کمتر می‌تواند به کاهش وزن، بهبود سلامت روانی و حتی کاهش علائم بیماری‌های خاص کمک کند.

رژیم کتو پرچرب و کم کربوهیدرات برای اولین بار در دهه ۱۹۲۰ برای کمک به کودکان مستعد تشنج مورد مطالعه و توسعه قرار گرفت، زیرا بدن را به حالت کتوز یا حالت ناشتا قرار می‌دهد، یعنی به جای قند،

چربی موجود را به انرژی تبدیل می‌کند.

از آن زمان، رژیم کتو برای کمک به مدیریت مشکلاتی نظیر چاقی و دیابت تا مشکلات مرتبط با التهاب مانند ام اس مورد بررسی قرار گرفت.

جدیدترین مطالعه که توسط محققان دانشگاه ویرجینیا انجام شد، شامل ۶۵ فرد مبتلا به ام اس عودکننده که شایع‌ترین شکل این بیماری است، بود.

به شرکت کنندگان دستور داده شد که دو تا سه وعده غذایی کتوژنیک در روز به مدت ۶ ماه مصرف کنند. این شامل ۱ یا ۲ وعده تخم مرغ، ماهی یا گوشت با حداکثر ۴ قاشق غذاخوری کره، روغن، آووکادو، خامه غلیظ، همراه با ۱ تا ۲ فنجان سبزیجات غیرنشاسته ای، مانند سبزیجات برگ دار، خیار یا گل کلم بود.

شرکت کنندگان در مطالعه حداکثر مجاز به مصرف ۲۰ گرم کربوهیدرات در روز بودند که پایبندی آن با آزمایش ادرار روزانه مشخص می‌شد.

محققان می‌گویند با استفاده از پرسشنامه، شرکت کنندگان نمرات سلامت جسمی و روانی بهتری را گزارش کردند. آنها با استفاده از آزمایش رایج پیشرفت بیماری ام اس بهبودی ۱۷ درصدی را گزارش کردند و توانستند به طور متوسط ۳۰ متر بیشتر از شروع مطالعه راه بروند.

دکتر «جی نیکلاس برنتون»، نویسنده مطالعه از دانشگاه ویرجینیا، با اذعان به اینکه هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع وجود دارد، گفت: «مطالعه ما شواهدی را ارائه می‌دهد که رژیم کتوژنیک ممکن است واقعاً بی خطر و مفید باشد چراکه کاهش برخی علائم برای افراد مبتلا به ام اس، در صورت استفاده در یک دوره ۶ ماهه مشاهده شد.»

سریوس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث لاین