

متخصص تغذیه عنوان کرد؛ مراقب عوارض رژیم کتوژنیک باشید/آب بدن تحلیل می رود



متخصص تغذیه گفت: رژیم «کتوژنیک» عوارض زیادی دارد، بنابراین برای افرادی که با سایر رژیم‌های معمولی می‌توانند کاهش وزن داشته باشند توصیه نمی‌شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، گلبن سهراب، با بیان اینکه رژیم کتوژنیک (Ketogenic Diet) یا کتون‌زا نوعی رژیم غذایی خاص با چربی زیاد است، افزود: رژیم کتوژنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلاً با رژیم مقداری کاهش وزن را تجربه کرده اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد.

به گفته این متخصص تغذیه، در موارد پیش‌دیابتی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی‌کیستیک تجویز رژیم کتوژنیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: رژیم کتوژنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در این رژیم به دلیل اینکه بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است.

سهراب با اشاره به اینکه میزان کاهش وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرق دارد، افزود: در بلند مدت از نظر کاهش وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد.

وی، کتوزیس را یک فرآیند طبیعی متابولیک در بدن عنوان کرد که در این فرایند به جای کربوهیدرات و گلوکز برای تأمین انرژی چربی‌های اشباع شده و ذخیره شده در اجزای بدن سوزانده می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در رژیم کتوژنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند، تأکید کرد: در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست.

به گفته وی، فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها ترجیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد.

سهراب، عدم تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها را مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد.

این متخصص تغذیه، از دیگر عوارض این رژیم به سرگیجه و احساس خستگی اشاره کرد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد.

وی، یبوست شدید را از دیگر عوارض این نوع رژیم برشمرد که به دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود.

سهراب ادامه داد: این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت یبوست‌های شدید می‌شود.

به گفته این متخصص تغذیه، افرادی که چند ماه از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کنند دچار یبوست شدید می‌شوند که نیاز به

اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند.

وی، آنفلوانزا و راش‌های پوستی خیلی شدید را از دیگر عوارض رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد.

سهراب در ادامه گفت: رژیم کتوژنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود. زیرا این رژیم عوارض زیادی دارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کند.

وی، یکی از عللی که باعث اقبال عمومی بالا نسبت به این نوع رژیم شده است را عدم وجود کالری شماری برشمرد که در آن اجباری نیست کالری مورد مصرف فرد دائماً شمارش شود.

سهراب با اشاره به اینکه در این رژیم تولید کتون بادی‌ها در بدن باعث سرکوب کردن و کنترل اشتها می‌شود گفت: این موضوع باعث می‌شود فرد کمتر احساس گرسنگی کند که یکی از دلایل مهم علاقه افراد به این رژیم است. همچنین در هفته‌های اول کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های معمولی تجربه می‌کنند که این موضوع نیز برایشان خوشایند است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افرادی که تمایل به استفاده از رژیم کتوژنیک دارند، تاکید کرد: حتماً با مشورت یک متخصص تغذیه اقدام کنند تا رژیم علمی و صحیح برای آنها طراحی شود و با تجویز مکمل‌های مناسب از بروز عوارض کمبود مواد مغذی پیشگیری شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر