

Ketogen diett

En ketogen diett innebærer at man begrenser dagsinntaket av karbohydrater kraftig, til maks. 100 g karbohydrater per dag. Målet er å tvinge kroppen til å bruke andre energikilder i stedet, f.eks. lagret fett.

Hva skjer i kroppen?

Hvis kroppen ikke får i seg karbohydrater, vil den bruke glykogenet som finnes lagret i leveren for å holde blodsukkeret stabilt. Når mengden leverglykogen reduseres, vil blodsukkeret gå ned, og mengden insulin i blodet vil gå ned. Når insulinivåene går ned, betyr dette at frigivelsen av frie fettsyrer fra fettcellene øker. De frie fettsyrene som ikke forbrennes av vevet i kroppen, havner i leveren.

I leveren forbrennes de frie fettsyrene, og via en prosess som heter ketogenese, blir det dannet såkalte ketonlegemer (ketoner). Hvor mange ketoner som blir produsert, avhenger av mengden leverglykogen som gjenstår. Ketonproduksjonen øker i takt med at leverglykogenet reduseres. Når mengden ketoner ligger på ca. 0,2 mmol per desiliter blod, er man i en tilstand som kalles ketose. Ketose er et tegn på at kroppen har gått over fra å bruke hovedsaklig karbohydrater som energi, til å bruke fett som primær energikilde.

Positive effekter av ketose

Til vanlig bruker hjernen glukose (karbohydrater) som drivstoff. Når det blir mangel på karbohydrater, ved f.eks. en VLCD-diett, begynner hjernen å bruke ketoner som drivstoff i stedet, noe som vanligvis oppstår cirka 3 dager inn i dietten. Hvordan denne endringen oppleves, er individuelt, men før man oppnår ketose, kan du kjenne deg trøtt, sulten og kraftløs. Når ketosen er i gang, merker du gjerne de mer positive effektene, for eksempel:

- lavere blodsukker
- mindre sultfølelse
- bedre humør
- økt energi

Måling av ketose

Økt ketogenese innebærer at konsentrasjonen av ketoner i blodet øker. Når mengden ketoner ligger på ca. 0,2 mmol per desiliter blod, er man i en tilstand som kalles ketose. Under en ketogen diett øker mengden ketonlegemer i blodet til 5–6 mmol/dl blod.

På apoteket går det an å kjøpe teststrimler for måling av ketoner, såkalte "ketostix", som brukes for å påvise ketoner i urinen.

Hvor lenge kan kroppen være i ketose?

Allévos VLCD-diett kan tas i løpet av 1–3 uker. Hvis man vil fortsette med dietten utover tre uker, må dette skje i samråd med lege.