

Ketoner och fettförbränning

Ketogen diet

En ketogen diet innebär att man kraftigt begränsar dagsintaget av kolhydrater till max 100g kolhydrater per dag. Syftet är att tvinga kroppen att istället använda andra energikällor, som lagrat fett.

Vad händer i kroppen

Om kroppen inte får i sig kolhydrater kommer den att använda glykogenet som finns lagrat i levern för att hålla blodsockret stabilt. När mängden leverglykogen minskar kommer blodsockret att sjunka och mängden insulin i blodet att gå ned. Sjunkande insulinnivåer innebär att frisättningen av fria fettsyror från fettcellerna ökar. De fria fettsyror som inte förbränns av kroppens vävnader hamnar i levern. I levern förbränns de fria fettsyrorna och via en process som heter ketogenesis kommer så kallade ketonkroppar (ketoner) att bildas. Hur mycket ketoner som produceras beror på mängden leverglykogen som finns kvar. Ketonproduktionen ökar i takt med att leverglykogenet minskar. När mängden ketoner uppgår till 0.2 mmol per deciliter blod har man inträtt ett tillstånd som kallas för ketosis. Ketosis är ett tecken på att kroppen har övergått från att använda i huvudsak kolhydrater som energi till att använda fett som primär energikälla.

Positiva effekter av ketosis

I vanliga fall använder hjärnan glukos (kolhydrater) som bränsle. När det uppstår brist på kolhydrater så som vid en VLCD-diet kommer hjärnan istället att börja använda ketoner som bränslekälla, något som vanligtvis uppstår cirka 3 dagar in i dieten. Hur den här förändringen upplevs är individuellt men innan ketosis inträder kan du känna dig trött, hungrig och orkeslös. När väl ketosis har inletts känner du ofta av mer positiva effekter som:

- lägre blodsockernivå
- minskad hungerskänsla
- känsla av upprymdhet
- ökad energi

Att mäta ketosis

Ökad ketogenesis innebär att koncentrationen av ketoner i blodet ökar. När mängden ketoner uppgår till 0.2 mmol per deciliter blod har man inträtt ett tillstånd som kallas för ketosis. Under en ketogen diet uppgår mängden ketonkroppar i blodet till 5-6 mmol / dl blod.

På apoteket går det att köpa teststickor för ketoner, så kallade "ketostix" som används för att påvisa ketoner i urinen.

Hur länge kan kroppen befinna sig i ketos?

Allévos VLCD-diet kan man äta under 1-3 veckor. Önskar man att fortsätta dieten över tre veckor skall detta ske med läkares inrådan.