

# Ketoner og fedtforbrænding

## Ketogen diæt

En ketogen diæt betyder, at man kraftigt begrænser det daglige indtag af kulhydrater til maksimalt 100 g kulhydrater pr. dag. Målet er at tvinge kroppen til i stedet at bruge andre energikilder som f.eks. lagret fedt.

## Hvad sker der i kroppen

Hvis kroppen ikke får kulhydrater, vil den bruge glykogenet lagret i leveren til at holde blodsukkeret stabilt. Når mængden af leverglykogen reduceres, falder blodsukkeret og mængden af insulin i blodet. Faldende niveauer af insulin betyder, at frigivelsen af frie fedtsyrer fra fedtcellerne øges. De frie fedtsyrer, der ikke forbrændes af kroppens væv, ender i leveren.

I leveren forbrændes de frie fedtsyrer, og gennem en proces kaldet ketogenese dannes såkaldte ketonstoffer (ketoner). Hvor mange ketoner der produceres, afhænger af den mængde leverglykogen, der er tilbage. Ketonproduktionen øges, i takt med at leverglykogenet reduceres. Når mængden af ketoner udgør 0,2 mmol pr deciliter blod, er man indtrådt i en tilstand, der kaldes ketose. Ketose er et tegn på, at kroppen har skiftet fra primært at bruge kulhydrater som energi til at bruge fedt som primær energikilde.

## Positive virkninger af ketose

Normalt bruger hjernen glukose (kulhydrater) som brændstof. Når der opstår mangel på kulhydrater såsom ved en VLCD-diæt vil hjernen i stedet begynde at bruge ketoner som brændstofkilde, noget der typisk sker ca. 3 dage inde i diæten. Hvordan denne ændring opleves er individuelt, men før ketose indtræder, kan du føle dig træt, sulten og affældig. Når ketose er begyndt, føler du ofte mere positive effekter såsom:

- lavere blodsukkerniveau
- mindsket sultfølelse
- følelse af opstemthed
- øget energi

## Måling af ketose

Øget ketogenese betyder, at koncentrationen af ketoner i blodet stiger. Når mængden af ketoner udgør 0,2 mmol pr deciliter blod, er man indtrådt i en tilstand, der kaldes ketose. I en ketogen diæt øges mængden af ketoner i blodet til 5-6 mmol/dl blod.

På apoteket kan man købe teststrimler til ketoner, såkaldte "ketostix", som anvendes til at påvise ketoner i urinen.

## Hvor længe kan kroppen være i ketose?

Allévos VLCD-diæt kan man spise i 1-3 uger. Hvis du ønsker at fortsætte diæten over tre uger, skal det ske efter aftale med lægen.