

# ۷ عارضه جانبی رژیم غذایی کتوژنیک!

رژیم کتوژنیک که با عنوان رژیم «کتو» نیز شناخته می‌شود، یکی از الگوهای کاهش وزن است. این برنامه غذایی شامل مقدار بسیار پایین کربوهیدرات (۵۰ گرم در روز یا کمتر) برای کمک به بدن برای رسیدن به حالت کتوز است که در این حالت، بدن برای تأمین انرژی به جای استفاده از قند، باید چربی بسوزاند.

اگرچه رژیم کتو ممکن است به کاهش وزن کمک کند، لازم است بدانید که عوارضی مانند اسهال، کمبود مواد معدنی یا کاهش عملکرد فیزیکی در این رژیم وجود دارد. به طور کلی تغییرات شدید در الگوهای غذایی می‌تواند منجر به عوارض جانبی فراتر از تغییرات وزن شود. همانطور که انجام نادرست یا طولانی‌مدت این رژیم می‌تواند خطر ایجاد سنگ کلیه یا کمبود مواد مغذی را افزایش دهد.

برای اطلاع از دیگر عوارض رژیم کتوژنیک، ادامه این مطلب را بخوانید.

## عوارض رژیم کتوژنیک

### ۱) کم‌آبی بدن

این رژیم غذایی می‌تواند باعث شود افراد قبل از اینکه وزن و چربی بدن را از دست بدهند، آب زیادی را از دست بدهند. در نتیجه، یکی از عوارض جانبی اولیه و احتمالی در رژیم‌های کتوژنیک، کم‌آبی بدن است. کم‌آبی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار مایعاتی که بدن دفع می‌کند، بیشتر از مقدار دریافتی آن باشد. برخی از علائم کم‌آبی شامل موارد زیر است:

تغییر رنگ ادرار (تیرگی و زردی)، سرگیجه، خشکی دهان، افزایش تشنگی، خستگی، مشکلات گوارشی.

### ۲) مشکلات گوارشی

از عوارض جانبی رایج در رژیم کتو، می‌توان به مشکلات گوارشی (GI) از جمله: یبوست، اسهال، تهوع یا استفراغ اشاره کرد. از میان این مشکلات، اسهال بیشتر اتفاق می‌افتد؛ به این دلیل که بدن در جذب محتوای چربی بالا [از مواد غذایی موجود در رژیم]، مشکل دارد.

### ۳) سنگ کلیه

یک بررسی نشان داد افرادی که تابع رژیم کتو هستند، بیشتر به بیماری‌های کلیوی بخصوص سنگ کلیه دچار می‌شوند و این مسئله ناشی از این است که در این رژیم، تمرکز بر غذاهای حیوانی و غذاهای پرچرب است.

### ۴) کاهش عملکرد فیزیکی

ممکن است ورزشکاران رژیم کتوژنیک را برای کاهش وزن و بهبود عملکرد در ورزش مفید بدانند. با این حال، محققان طی یک بررسی دریافتند که شرکت‌کنندگان پس از چهار روز رژیم کتوژنیک، در دوچرخه‌سواری و دویدن با شدت بالا نسبت به افرادی که چهار روز را در رژیم غذایی پرکربوهیدرات گذرانده بودند، عملکرد ضعیف‌تری داشتند.

### ۵) آنفلوآنزای کتو

رژیم کتو در برخی افراد می‌تواند منجر به آنفلوآنزای کتو شود که شامل این علائم است: یبوست، سرگیجه، ضعف، خستگی، سردرد، بیخوابی، حالت تهوع یا استفراغ. می‌توان اثرات آنفلوآنزای کتو را با نوشیدن آب فراوان و افزایش مصرف الکتrolیت به حداقل رساند.

### ۶) کمبود ویتامین و مواد معدنی

بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات در رژیم کتو محدود یا حذف می‌شوند تا مصرف کربوهیدرات کاهش یابد. انجام این کار منجر به کمبود مواد مغذی مهم مانند کلسیم، فیبر، آهن، منیزیم، پتاسیم و دیگر ویتامین‌ها می‌شود. در رژیم کتو، کمبود فولات، تیامین و همچنین ویتامین‌های A، B<sub>6</sub>، B<sub>۱۲</sub>، C، E و K نیز محتمل است. این ویتامین‌ها برای عملکرد بدن، رشد استخوانی و حتی سلامت لثه‌ها ضروری هستند.



## (۷) بازگشت وزن

با توجه به سطح محدودیت رژیم کتو برای غذا خوردن، افراد ممکن است با بازگشت به الگوهای غذایی سابق خود، وزن از دسترفته را دوباره به دست آورند. این مسئله تا حدودی به این دلیل است که رعایت طولانی‌مدت و حفظ رژیم کتو دشوار است.

## چه کسانی باید از رژیم کتو اجتناب کنند؟

افرادی که شرایط زیر را دارند باید از رژیم کتو اجتناب کنند:

اختلال در خوردن، اختلالات متابولیسم چربی (به عنوان مثال: اختلال در ذخیره سازی چربی)، بیماری‌های صفراوی، نارسایی کبد یا سایر بیماری‌های کبدی، پانکراتیت، مشکلات تیروئید (مانند: کم‌کاری تیروئید). همچنین اگر مبتلا یا مشکوک به دیابت هستید و انسولین یا داروهای کاهش قند مصرف می‌کنید، قبل از شروع این رژیم با پزشک مشورت کنید.