



Ketogēnās diētas priekšrocība ir spēja stabilizēt cukura līmeni asinīs, kas novērš bada sajūtu un vēlmi atkal ēst.

Ievērojot ketogēno diētu, svarīgi arī papildus uzņemt mikroelementus un vitamīnus, kas nepieciešami optimālai organisma darbībai.

Kādi ir ieguvumi?

Ja ēdam ogļhidrātus, organisms tos pārvērš par glikozi, kas mums dod ātri pieejamu enerģiju. Iespējams, esat ievērojuši, cik hiperaktīvi kļūst bērni, kad saēdas saldumus. Šāda vielmaiņa, kas ir atkarīga no ogļhidrātiem piegādātas enerģijas, cilvēkam rada straujas cukura (glikozes) un to šķeļošā hormona insulīna līmeņa pārmaiņas asinīs. Tiklīdz pāiet pāris stundu pēc ogļhidrātiem bagātīgas maltītes un glikozes

daudzums asinīs ir samazinājies, cilvēkam atkal gribas ēst – organisms pieprasa nākamo ātrās enerģijas porciju, lai kompensētu cukura samazināšanos. Tā rodas cikliskā atkarība. Turklāt, ja asinīs cukura ir par daudz, palielinās risks iedzīvoties diabētā, tiek veicināta audzēju un neirodeģeneratīvo slimību attīstība.

Ketogēnās diētas priekšrocība ir spēja stabilizēt cukura līmeni asinīs, kas novērš bada sajūtu un vēlmi atkal ēst, lai vairotu enerģiju. Lai gan kopumā cilvēks uzņem mazāk kaloriju, diēta ļauj samazināt ēšanas biežumu – parasti pietiekot ar pāris maltītēm dienā. Kā apgalvo amerikāņu neirologs, medicīnas doktors Deivids Perlmuters (*David Perlmutter*), šī diēta ne vien palīdz samazināt lieko svaru, bet arī ļauj uzlabot smadzeņu veselību un darbību un samazināt Alcheimera slimības un uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma izpausmes.

Pieredze liecina, ka ketogēnā diēta ir dabiska un organismam draudzīga pieeja, kas var palīdzēt samazināt epilepsijas lēkmes un nomērdēt badā vēža šūnas, jo tās var pārtikt tikai no cukura (glikozes). To izmanto arī sportā, lai uzlabotu fizisko meistarību un izturību.

Arī audzējiem ir Ahilleja papēdis

Beidzamajos gados ketogēnā diēta tiek intensīvi pētīta saistībā ar vēzi. Iemesls ir vēža šūnu atšķirīgā vielmaiņa. Lielākā daļa šūnu cilvēka organismā enerģijas iegūšanai spēj izmantot gan ogļhidrātus (glikozi), gan taukus (ketonus). Taču vēža šūnas taukus vielmaiņai izmantot nespēj un barojas tikai no cukura. Patiesībā šis atklājums nav jauns, jau 1931. gadā vācu ārsts Oto Heinrihs Vārburgs (*Otto Heinrich Warburg*) ieguva Nobela prēmiju fizioloģijā un medicīnā par vēža metabolisma pētījumiem, kuru laikā atklāja, ka vēža šūnas barojas no cukura, bet nevar izmantot taukus. Vārburgs parādīja, ka vēža šūnām ir sabojāta vielmaiņa, kas izpaužas kā palielināta cukura (glikozes) uzņemšana.

Diemžēl līdz ar epilepsijas zāļu izgudrošanu četrdesmitajos gados un insulīna izmantošanu diabēta slimniekiem šis lielais atklājums tika aizmirsts, līdz 2012. gadā Vārburga teoriju gaismā cēla profesors Tomass Seifrids (*Thomas Seyfried*), grāmatas *Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer* autors.

Ketogēnās diētas un vēža vēstures līkloči

1921 – amerikāņu endokrinologs Rolins Tērners Vudijets (*Rollin Turner Woodyatt*) pirmo reizi identificē ūdenī šķīstošas vielas – ketonus, kas rodas badošanās dēļ: acetonu, bēta hidroksibutirātu un acetoacetātu. Viņš saprot, ka, ievērojot augsta tauku satura un zema ogļhidrātu satura diētu, aknas var saražot ketonus, tā imitējot badošanās situāciju.

Divdesmitie gadi – Rasels Vilders (*Russel Wilder*) Mejo klīnikā ASV izveido ketogēno diētu un sākotnēji to izmanto epilepsijas ārstēšanā, jo tā palīdz samazināt krampjus. Diētu izmanto 20.–30. gados, līdz tā pamazām tiek aizmirsta, jo četrdesmitajos gados epilepsijas kontrolei sāk lietot medikamentozu terapiju.

Trīsdesmitie gadi – darbs ar ketogēno diētu turpinās Džonsa Hopkinsa slimnīcā ASV, un šīs diētas modelis kļūst par klasisko ketogēno diētu, kad tauki uzturā pret kopējo olbaltumvielu un ogļhidrātu saturu veido attiecību 4:1.

1931 – vācu zinātnieks Oto Heinrihs Vārburgs saņem Nobela prēmiju (viņš nominēts prēmijai 36 reizes) par darbu, kurā parāda, ka vēža šūnas barojas no cukura, bet taukus vielmaiņai nespēj izmantot. Šķiet, tuvojās apvērsums, jo metabolisma pieeja sola risinājumu daudzām slimībām, arī vēzim.