

Uitleg Ketogene voedingsmethode.

Een **ketogeen voedingsmethode** is een methode die bestaat uit een minimale koolhydraat inname van in dit geval maximaal 100 gram per dag en een verhoogde vetinname door middel van kokosvet. Een ketogene voedingsmethode bootst de reactie van het lichaam op honger na door gebruik te maken van vet als primaire energiebron bij het ontbreken van een adequate koolhydraatbron in de voeding.

In een normale stofwisseling, zet het lichaam koolhydraten om in glucose, de snelste energiebron voor het lichaam en in de meeste gevallen ook de enige energiebron voor de hersenen. Bij een lege maag kunnen aminozuren geen adequate energiebron voor de hersenen zijn en vetzuren kunnen de bloedhersenbarrière niet passeren. De lever gebruikt de vetzuren om ketonlichamen te maken, die de bloed-hersenbarrière kunnen passeren en als vervanging van glucose ook als energiebron van de hersenen kunnen dienen.

Het programma dat gevolgd gaat worden is een koolhydraatarme voedingswijze, maar met voldoende eiwitten of proteïnen om bepaalde gevolgen van ketose tegen te gaan. Het is een eetpatroon dat de inname van koolhydraten beperkt, om gezondheidsredenen zoals vermindering van voeding (koolhydraten, suikers) voor kankercellen. Voedingsmiddelen die een grote hoeveelheid verteerbare koolhydraten bevatten (zoals brood, pasta, aardappelen, rijst, suiker, meelproducten) worden vervangen door het eten van veel groenten en fruit in de rauwe vorm en bereide vorm. Deze bevatten voldoende hoogwaardige (biologische) eiwitten. Ook vetten komen in deze groenten en fruit voor, maar worden aangevuld door kokosvet, die door de groenten en smooties wordt gemengd. Kokosvet heeft bewezen de gezondste vetten te bezitten die er op voedingsgebied zijn. Kokosvet bezit een stofje genaamd caprylzuur ook wel octaanzuur genoemd. Dit is een middellang keten vetzuur. Het wordt als MCT aangeduid. Dit MCT wordt al tientallen jaren gebruikt om epilepsie te behandelen en in kunstmatige voeding in ziekenhuizen. Kokosolie is de rijkste bron van MCT en dat beslaat 63% van de olie.

Kokosvet heeft zelfs een gunstig effect op het cholesterolgehalte. De HDL gaat omhoog en LDL gaat omlaag.

Veel informatie staat op www.coconutketones.com

Diabetes en ketonen voedingsmethode.

Doordat de hoeveelheid koolhydraten in de ketonenvoedingswijze wordt beperkt tot maximaal 100 gram per dag heeft dit invloed op mensen met diabetes 1 of 2. Als de bloedsuikerspiegel te laag wordt, of te hoog kan er metabolisch paniek in het lichaam ontstaan. De pancreas is bij type 1 niet in staat voldoende insuline aan te maken en er bestaat dus een kans, dat de patiënt teveel of te weinig aan insuline gaat spuiten.

Bij type 2 kan de pancreas voldoende insuline aanmaken, maar zijn de cellen resistent voor de werking daarvan geworden. Hierdoor is een grotere hoeveelheid insuline nodig en wordt dus toegevoegd. Ook hier bestaat dus een kans op verkeerde hoeveelheid insuline.

Wij vragen u daarom met klem uw patiënt hierin te adviseren. Het kan zeker zo zijn, dat de ketonenvoedingsmethode invloed heeft op de hoeveelheid insuline bij diabetes.

Medicijngebruik en ketonen voedingsmethode.

Daar de stofwisseling door de minder inname van koolhydraten en de daardoor ontstane ketonenverbranding in cellen, kan het zijn dat deze methode invloed heeft op het medicijngebruik.

Het kokosvet heeft geen invloed op de dikte van het bloed, maar cholesterolverlagers zullen waarschijnlijk niet meer nodig zijn vanwege de positieve werking van het MCT op het cholesterol door de ketonenvoedingswijze. De MCT uit kokosvet verlaagd het LDL cholesterol en verhoogd de HDL cholesterol.

Graag uw mening en controle hierop.

De werking van andere medicijnen zou mogelijk kunnen worden beïnvloed door het ontstaan van ketonen.

Graag uw mening en controle op uw patiënt.

De ketonenvoedingsmethode die we gebruiken in dit programma wordt niet gestimuleerd door meer eiwitten te consumeren, maar wordt aangestuurd door minder inname van koolhydraten en de MCT uit het kokosvet. Het zal daardoor geen belasting zijn voor de nieren, die immers het overschot aan eiwitten zouden moeten afvoeren.

De eiwitten in dit programma komen uit veel (biologische) groenten en fruit. De eiwitten uit de groenten en de grotere inname van groenten zorgen voor een vrijwel compleet aanbod aan eiwitten.

Een groot aantal gezondheidsvoordelen van ketonen zijn:

- Biedt een alternatieve, krachtige energiebron die kan worden benut door elk orgaan in het lichaam op de lever na.
- Beschermt tegen hersenbeschadiging veroorzaakt door hersenhypoxie en verhoogt de overlevingskansen.
- Vermindert de vorming van destructieve vrije radicalen.
- Brengt ontstekingen in de hersenen en overal in het hele lichaam tot bedaren.
- Beschermt de hersenen tegen giftige chemische stoffen.
- Beschermt tegen epileptische aanvallen, met inbegrip van moeilijk te behandelen medicijnresistente aanvallen.
- Beschermt tegen narcolepsie.
- Voorkomt migraine aanvallen.
- Werkt als antidepressivum.
- Beschermt tegen neurodegeneratieve ziekten als Alzheimer, Parkinson, Huntington en ALS
- Beschermt tegen hypoglykemie.
- Verschafft de voedingsbodem voor de aanmaak van nieuwe neuronen.
- Beschermt tegen diabetes. Verlaagt de productie van glucose door de lever en verhoogt de insulineproductie en verbetert zo de bloedsuikerbeheersing en de koolhydraattolerantie.
- Verzacht de effecten van insulineresistentie door de acute stofwisselingseffecten van insuline na te bootsen.
- Beschermt tegen kanker, vooral hersenkanker.
- Versterk de hartfunctie door de doelmatigheid en kracht ervan te verbeteren en tegelijk minder zuurstof te verbruiken. Ketonen verhogen de hydraulische efficiëntie van het hart met 25% vergeleken met glucose.
- Beschermt tegen hersenschade ten gevolge van een beroerte.
- Verhoogt de weerstand van de cellen tegen stress en verbetert herstel na een operatie.
- Kan nuttig zijn bij het verlichten van schadelijke effecten van bijna elke ziekte-toestand door het vermogen ontstekingen tot bedaren te brengen en de benutting van zuurstof te verhogen.
- Verbetert de algehele gezondheid en verhoogt de levensverwachting.