

# ***HVAD ER KETO-KOST?***

*KETO-KOST består af:*

KØD, FISK, ÆG, GRØNTSAGER af de, som vokser over jorden samt FEDE MÆLKEPRODUKTER, om man tåler dette, MANDLER/NØDDER i begrænset mængde samt FRUGT i begrænset mængde, og da helst de med lavt sukkerindhold, dvs. bær som jordbær, blåbær, hindbær og brombær.

minimalt indtag af: Kornprodukter, ris, majs, sukker/ alkohol og stivelsesholdige grøntsager.

***Hvorfor bruge KETO-KOST(diabetiker-kost) til folk som er psykisk lidende?***

Fordi diabetes ofte er forbundet med depression og anden psykisk sårbarhed. Af den grund har man prøvet og fundet, at KETO-KOSTEN kan lindre psykisk lidelse hos nogen.

Ønsker du at vide mere om dette?

Se Dr. Georgia Ede, som er psykiater, [www.diagnosisdiet.com](http://www.diagnosisdiet.com),  
eller Dr. Chris Palmer, som også er psykiater, [www.chrispalmerMD.com](http://www.chrispalmerMD.com)

***Og hvorfor bruge KETO-KOST(diabetes-kost) til folk som er fysisk lidende?***

Fordi diabetes ofte er forbundet med træthed, tristhed og smerter, og også disse symptomer er set lindret af KETO-KOST.

Henviser her til:

Dr. David Perlmutter, Neurolog,

Dr. Mark Hyman MD,

Dr. Peter Osborne MD,

Dr. Tom O'Brian MD.

***KORT INFO til de, som ønsker at prøve KETO-KOSTEN.***

Kan KETO-KOSTEN lindre en psykisk/fysisk lidelse? - Ja, KETO-KOSTEN kan hjælpe nogen.

(Med lindre menes her at kunne forbedre den grundlæggende biologis tilstand, gøre den mindre sårbar)

Hvem hjælper den? -- Endnu ikke klart, forskning på området mangler.

Hvilke psykiske/fysiske tilstande drejer det sig om?

*DEPRESSION  
BIPOLÆRE LIDELSER  
SOCIAL ANGST  
PANIKANGST  
OCD,  
PTSD,  
ADHD og ADD  
AUTISME  
FUNKTIONELLE LIDELSER*

*Alle ovenstående diagnoser er set lindret på KETO-KOST.*

*Hvad kan man forvente at opnå ved at spise KETO-KOST?*

- bedre søvn
- mere energi
- mere stabilt humør
- mere klar i hjernen/tænker bedre og hurtigere
- mere ro i musklerne
- infektioner og hudirritationer kan mindskes
- smerter er set mindsket
- trætheden mindskes
- kropsvægten normaliseres

altså alt i alt:

***MERE OVERSKUD TIL LIVET HER OG NU***

**HVAD ER PSYKISK SYGDOM EGENTLIG FOR NOGET?**

Om psykisk sygdom skriver Sundhedsstyrelsen, [www.sst.dk](http://www.sst.dk):

“De fleste psykiske sygdomme antages at være en følge af en grundlæggende biologisk sårbarhed, til dels arveligt betinget. Psykologiske og sociale faktorer vil være afgørende for udløsning af den psykiske lidelse”

## Hvad siger Sundhedsstyrelsen til KETO-KOSTEN?

Sundhedsstyrelsen i Danmark har endnu ikke taget stilling til KETO-KOSTEN.

Fra dansk side har man:

1. Ansat en Professor ved Bispebjerg hospital, som skal undersøge effekten af lavkulhydratkosten. Se Dagens Medicin nr.9, Fredag d. 22.05.2020.
2. I Odense undersøger man forskellen mellem KETO-KOSTEN og Diabetesforeningens kostråds effekt på diabetikere. Om dette forsøg fortæller dr. Maja Thiele i DR radio "sygt nok" i udsendelsen "Du er hvad du spiser", som kan aflyttes på DR podcast.
3. Af avisartiklen "Fire årtiers kostråd til diabetikere er forkerte", (fra Politiken d. 09. august 2019) fremgår det, at lavkulhydratkosten er "glemt", underkendt af diabetesforeningen og landets diætister gennem de sidste 40 år, men at man nu har fundet den frem igen, og finder, at mange kan undvære deres diabetesmedicin, når de spiser KETO-KOSTEN.

*I Udlandet har man følgende fund:*

- Diabetesforeningen i USA har godkendt KETO-KOSTEN til Diabetikere, og fremover bliver de amerikanske lægestuderende undervist også i KETO-KOSTEN (JAMA, 2019;321(14):1351-1352. doi:10.1001/jama.2019.1581.)
- I Sverige har man helt tilbage til 2008 fra officiel side ikke kunnet afvise KETO-KOSTEN. I Sverige kalder de det **LCHF-Stricht**. LCHF står for **L**av **C**olhydrat **H**øj **F**edt, og den er Stricht, når man indtager mindre end 20g Colhydrate om dagen, og da kan man opnå KETO. I Sverige er man nået temmelig langt med dens udbredelse.
- UK (United Kingdom) har i juni 2018 godkendt KETO-KOSTEN til diabetikere.

*Hvad er det KETO-KOSTEN kan gøre?*

Med KETO-KOSTEN ønsker man styrke biologien, så at den ikke er så psykisk sårbar. Men hvad der sker på celleplan, er endnu ikke helt klart. Mange mener KETO-kosten kan forbedre mitochondriernes (cellens energielementer) funktion, og dermed organismens funktion.

*Hvorfor hedder kosten KETO-KOSTEN?*

Fordi KETONER er det stof, som kroppen nedbryder fedt til, og KETONER kan de fleste celler nedbryde og forbrænde. Ca. en tredjedel af hjernens celler forbrænder dog KUN sukker (glucose), men hertil klarer leveren at bibringe glucose via gluconeogenesen (nydannelse af sukker).

Hvad er *betingelserne* for at drage KETO- KOSTEN ind i behandlingen:

1. At den som skal spise KETO-KOSTEN ensidigt har sagt ja hertil, fordi vedkommende ønsker/ vil dette.
2. At den som spiser KETO-KOSTEN påtager sig det ansvar, som Sundhedsstyrelsen endnu ikke har taget og altså tør stole på anbefalingerne fra udlandet.
3. At man har fået tilbudt medicinsk psykiatrisk/fysisk behandling, og selv vælger enten kost eller medicin eller begge dele.
4. At man søger læge/lægehjælp om man har hjælp behov.
5. At man, om man er i behandling med medicin for en anden lidelse, f.eks. Diabetes, BT-forhøjelse eller en autoimmun lidelse eller anden medicinsk behandling er i samråd/ samarbejde med egen læge under og efter omlægningen til KETO-KOSTEN.
6. At man, om man er i psykiatrisk medicinsk behandling, at man da ikke på egen hånd ændrer i den af en psykiater ordineret behandling, men følger speciallægeordinationen.
7. At man, om man har fået fjernet sin galdeblære er varsom med KETO-KOSTEN, og kun foretager omlægningen i samråd med sin læge.
8. Sociale udfordringer!!!!

Ønsker man madopskrifter på KETO-KOSTEN, da kan man finde nogle på:

[www.madbanditten.dk](http://www.madbanditten.dk). Eller man kan gå til Sverige:  
[www.dietdoctor.com](http://www.dietdoctor.com)

Andre links:

[Https://lowcarbdownunder.com.au/](https://lowcarbdownunder.com.au/)  
[Http://www.dominicdagostino.com/](http://www.dominicdagostino.com/)  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Tim\\_Noakes/](https://en.wikipedia.org/wiki/Tim_Noakes/)

### **OBS:**

Om man er brødspiser eller har hang til søde sager, da kan en omlægning til KETO-KOSTEN være forbundet med ubehag, da blodsukkeret nu forbliver lavt indtil det finder sig et nyt og mere jævnt niveau. Her kan man få symptomer på hypoglycæmi (lavt blodsukker), bl.a. symptomer som kvalme, træthed, hovedpine, gabe, bleg i huden, svimmelhed, kolde hænder og fødder, sukkertrang, lavt blodtryk, ryster, lidt vanskeligt ved at fungere (kognitive defekter) som lette synsforstyrrelser eller taleforstyrrelser(taler med en kartoffel i munden).

I denne periode, indkøringsperioden, de første **5 dage**, kan det anbefales at man indtager mere vand og mere salt (NaCl) end vanligt, f. eks en til to kopper bouillondrik eller lignende dagligt, og supplere gerne med lidt ekstra protein (50%).

Om symptomerne bliver svære og/eller ikke forsvinder indenfor disse 5 dage, da kan årsagen til symptomerne være en anden, og da anbefales man at søge lægehjælp.

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at rette henvendelse til UT.

Vibeke Møller Christensen. Speciallæge i Psykiatri. tlf.+45 30 60 39 32