

الكيتو.. من نظام غذائي لعلاج الصرع إلى حمية لإنقاص الوزن

الحمية الكيتونية تتمتع بشعبية واسعة لكنها كثيرة المخاطر



نظام الكيتو الغذائي يتضمن 50 بالمئة من الدهون و20 بالمئة من الكربوهيدرات

بما في ذلك الحوامل أو المرضعات أو الذين لديهم سجل صحي يشمل متاعب صحية مثل اضطرابات الأكل ومشكلات المرارة ومشكلات الكبد أو البنكرياس ومن يعانون من اضطرابات في الغدة الدرقية. وعند التكيف مع النظام الغذائي الكيتوني، قد يصاب بعض الناس بصعوبة في التركيز والدوخة والصداع وانخفاض الطاقة في الجسم وكذلك تقلب المزاج وظهور تشنجات في العضلات ومشكلات في النوم، كما قد تترافق الكيتو اضطرابات في المعدة، بما في ذلك الغثيان والإسهال وأحياناً يدخل الشخص في مرحلة الضعف العام.

تاريخ الكيتو

في عام 1921، استكمل الباحث رولين ووديات البحث في النظام الغذائي ومرض السكري. وذكر أن ثلاثة مركبات قابلة للذوبان في الماء، وهي بيتا هيدروكسي بيوتريك، وأسيون، وحمض أسيون، والمعروفة باسم الأجسام الكيتونية، يتم إنتاجها بواسطة الكبد في الأشخاص الأصحاء عندما يعانون من الجوع أو إذا كانوا يستهلكون نظاماً غذائياً قليل الكربوهيدرات منخفض الدهون. ثم بنى الباحث روسيل وايلدر دراسة على هذا البحث وصاغ مصطلح "الحمية الكيتونية" لوصف نظام غذائي ينتج عنه مستوى عالٍ من أجسام كيتون في الدم من خلال زيادة الدهون ونقص الكربوهيدرات. كان وايلدر يأمل في الحصول على فوائد الصيام في العلاج الغذائي الذي يمكن الحفاظ عليه لأجل غير مسمى. كانت تجربته على عدد قليل من مرضى الصرع في عام 1921، وكان هذا أول استخدام للنظام الغذائي الكيتوني كعلاج للصرع.

وقد صاغ زميل وايلدر، طبيب الأطفال ميان بيتزمان، النظام الغذائي التقليدي الذي يتكون من غرام واحد من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم لدى الأطفال في اليوم، و10-15 غرام فقط من الكربوهيدرات في اليوم، وباقي السعرات الحرارية من الدهون. قام الباحث بيتزمان بتوثيق الآثار الإيجابية مثل (تحسين اليقظة والسلوك والنوم) والتأثيرات الضارة مثل (الغثيان والقيء).

وأثبت النظام الغذائي نجاحاً كبيراً لدى الأطفال، بعد إعلان بيتزمان في عام 1925 أن 95 بالمئة من 37 مريضاً شاباً قد تمكنوا من التحكم في النوبات باستخدام النظام الغذائي وأصبح 60 بالمئة منهم بلا نوبات.

وبحلول عام 1930، تمت دراسة النظام الغذائي أيضاً على 100 مراهق وبالغ. وأفاد كليفورد باربركا، من عيادة مايو كلينيك أيضاً، أن 56 بالمئة من هؤلاء المرضى الأكبر سناً قد تحسّنوا وأصبح 12 بالمئة منهم لا يعانون من النوبات.

السكري، يجب ألا تركز على نظام غذائي بل على أنماط غذائية مع إجراء تغييرات في الممارسات التي يمكن أن تستمر قوائدها مدى الحياة".

ويذكر أن الجمعية الوطنية للدهون في الولايات المتحدة كانت قد طرحت مجموعة من التوصيات بخصوص حمية "الكيتو" تحذر فيها على وجه الخصوص من تسبب هذا النظام الغذائي في ارتفاع الكوليسترول "الضار" الذي يمكن أن يترافق في الأوعية الدموية ويؤدي إلى تجلط الدم.

واقترحت التوصيات التي نقلها موقع دويتشه فيله الألماني عن دورية (كينيكال لبيدولوجي) أنه على مدار ستة أشهر قد يفقد الناس وزناً أكبر عبر الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات على غرار "الكيتو"، لكنها في الوقت ذاته أكت أنه وبعد عام من اتباع حمية "الكيتو" تقل وتيرة فقدان الوزن، بدرجة تصبح فيها مماثلة لما قد يفقد الإنسان عند اتباع حميات غذائية بكميات كربوهيدرات أعلى.

ويضاف إلى ذلك، أن من يتبع أنظمة غذائية منخفضة الكربوهيدرات لمدة أطول، قد يجرم جسمه من عناصر غذائية تفيد القلب والأوعية الدموية.

ورغم أن التوصيات المذكورة لم تحذر بوضوح من اتباع هذه الحمية لفترات طويلة الأجل، إلا أن كارول كيركباتريك، الباحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتيلو والتي قادت الفريق البحثي بالقول "بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات والذي قد يكون معقولاً لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحدياً، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماماً خاصة مع نظام "الكيتو".

ووجدت أبحاث سابقة أن بعض من يتبعون حمية "الكيتو" يفقدون وزناً أكثر مرتين أو ثلاث مرات ممن يتبعون عادات غذائية مختلفة لكن الكثير من هذا يعتمد على نتائج قصيرة الأجل.

وأفادت التوصيات أن الأشخاص الذين قد يستفيدون من اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لمدة تتراوح بين شهرين وستة أشهر يشملون المصابين بمرض السكري والذين يعانون من مستويات عالية من الدهون الثلاثية في الدم.

وحذرت الجمعية الأميركية المرضى الذين لديهم تاريخ مع ارتفاع مستويات الكوليسترول بشكل خطير من اتباع حمية "الكيتو" والأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات. وبسبب هذه المشكلات، لا يعد النظام الغذائي الكيتوني مناسباً لبعض الفئات الأخرى،

وقال غارنر "على الرغم من شعبيتها الحالية، لا نجد عدداً كبيراً من الدراسات التي يمكنها أن تدعم تأثير هذه الحمية على الصحة أو تحذرها".

كما استعرضت فرقة مختصة في التغذية جميع الأدلة المتاحة في سنة 2019 ووجدت أن الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات ترفع مستويات الكوليسترول في الدم.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت "ثلاث دراسات منفصلة، بما في ذلك دراسة تشمل متابعة طويلة الأجل"، رابطاً بين النظم الغذائية منخفضة الكربوهيدرات و"الوفيات لأسباب مختلفة". وأردف غارنر "أوضحت الدراسات السابقة فوائد في ما يتعلق بفقدان الوزن والسيطرة على الغلوكوز. لكن، تقل الفوائد في الدراسات القليلة التي استمرت لمدة 12 شهراً".

ولم يحدد أخصائيو التغذية فائدة في إخضاع الجسم لضغوط اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لفقدان الوزن من الوزن واستعادته، ثم البدء من جديد.

وقالت اليس ليشنتشتاين، أستاذة علوم التغذية وكبيرة الباحثين في مختبر التغذية القلبية الوعائية في جامعة تافنس في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة، "لتحقيق وزن صحي في الجسم والحفاظ عليه، أو الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض

جديد. ليستشنتشتاين، أستاذة علوم التغذية وكبيرة الباحثين في مختبر التغذية القلبية الوعائية في جامعة تافنس في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة، "لتحقيق وزن صحي في الجسم والحفاظ عليه، أو الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض

جديد. ليستشنتشتاين، أستاذة علوم التغذية وكبيرة الباحثين في مختبر التغذية القلبية الوعائية في جامعة تافنس في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة، "لتحقيق وزن صحي في الجسم والحفاظ عليه، أو الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض

جديد. ليستشنتشتاين، أستاذة علوم التغذية وكبيرة الباحثين في مختبر التغذية القلبية الوعائية في جامعة تافنس في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة، "لتحقيق وزن صحي في الجسم والحفاظ عليه، أو الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض

جديد. ليستشنتشتاين، أستاذة علوم التغذية وكبيرة الباحثين في مختبر التغذية القلبية الوعائية في جامعة تافنس في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة، "لتحقيق وزن صحي في الجسم والحفاظ عليه، أو الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض

التغذية في أتكينز، إن هذه الحمية تسمح بمرونة أكبر من تلك التي يوفرها الكيتو "حيث تشجع متبئها على دمج الأطعمة في وجباتهم مرة أخرى لتحديد مستوى تحملهم للكربوهيدرات".

وتتمحور حمية الكيتو بنفس العملية، مع الترويج للكيتو "الصحي"، الذي يركز على استهلاك الأفوكادو والمكسرات، بدلاً من الكيتو الذي يتناول متبعوه الوجبات السريعة.

ويعترف مروجو الكيتو "الصحي" بأن البحث في المواد الغذائية والتخطيط وإعداد وجبات الطعام يتطلب الكثير من الجهد. لذلك، يتبع الكثيرون الطريق السهل بتناول أطعمة مثل اللحم المقدد والجبن والزبدة والأطعمة المعلبة.

وهذا ما يرى المختصون في مجال التغذية أنه جوهر المشكلة.

وأكد كاتز ميل معظم الناس لحمية باليو لتوفير تناول أي نوع من أنواع اللحوم التي يحبونها، وخاصة اللحم المقدد ولحم البرغر والبيبروني. ويعتقد أن الأمر تكرر مع حمية الكيتو. ولا يتصور نجاح غالبية متبئها الحمية في الوصول إلى حالة الكيتوزية.

النقائص

يؤكد الخبراء على نقائص حمية الكيتو وغيرها من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات. وقال المتحدث باسم "فيتامين شوبي"، جوش أكس، في بيان إن هذا "النظام الغذائي مصمم ليكون قصير الأجل، ويمكن أن نجد العديد من الدراسات والتجارب التي تثبت فعاليتها".

وكان أكس ألف كتاباً أطلق عليه عنوان "حمية الكيتو: نظام الـ30 يوماً لإنقاص الوزن وتوازن الهرمونات وتعزيز صحة الدماغ والحماية من المرض". وتابع "عند اتباع هذا النظام الغذائي كما يجب، يمكن أن يتحول إلى أداة رائعة تستخدم لعلاج العديد من الأمراض المزمنة والوقاية منها".

وأشار المتحدث باسم أتكينز إلى دراسة استمرت عامين إلى الأدلة التي تثبت قدرة الناس على تحسين صحتهم وفقدان الوزن والحد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومتلازمة التمثيل الغذائي عندما يتحكمون في معدل الكربوهيدرات التي يستهلكونها يومياً.

لكن، لم يوافق كل من غارنر وكاتز على ما جاء. فمن جهته، قال كاتز "نعم، هناك القليل من الأبحاث. وأعتقد أن جميعها ترتبط بشركات تسوق لنظام كيتو الغذائي".

وقد يساعد شرب الماء في تحسين هذه الأعراض. وستحتاج إلى شرب كميات أكبر من السوائل لمحاربة الإسهال وغيره من المشكلات التي تنتج عن نقص الألياف التي كان الجسم يتلقاها من الغلال والخضر النشوية.

وبمجرد أن يمر كل ذلك، سوف يتمتع الذين يتبعون حمية الكيتو بالمزيد من الطاقة والتركيز، كما سيخف إحساسهم بالجوع. ولكن هذه الآثار لا تستمر إلا إذا حافظ المرء على جسمه في حالة "الكيتوسيس"، حيث يعود الجسم بسرعة إلى ما صممه الطبيعة.

لذلك، تعتمد الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات مثل الكيتو على الدهون لخلق الإحساس بالشبع. ويمكن الحصول على كل هذه الدهون من عدد من المصادر الصحية مثل الأفوكادو واللوز والجوز وزيت الزيتون. أما عند عدم القدرة على تناول هذا العدد الكبير من الفواكه

والغلال، يسمح هذا النظام الغذائي باستهلاك الدهون المشبعة التي لا تعد صحية للقلب والأوعية الدموية مثل الشحم والزبدة وزيت جون الهند والحبوب كامل الدسم والجبن والمايونيز.

كما لا يمكن الاعتماد على البروتينات الخالية من الدهون للوصول إلى حالة الكيتوسيس، حيث سيستخدمها الجسم عوضاً عن الدهون لحشد طاقته. لذلك، تعتمد الحمية الإجزاء الدسمة مثل إكس الدجاج، شرائح اللحم، الأسماك الدسمة مثل السلمون واللحم المقدد.

هل يعدّ هذا السبب الذي دفع الكثيرين إلى اتباع نظام غذائي يعاني من النقائص؟ هل ترجع شعبية حمية الكيتو إلى مقدرة متبئها على تناول اللحم المقدد الذي يحبه الأميركيون؟ بالطبع، كانت الرغبة في تناول اللحم المقدد والدهون وراء نجاح الحمية، أتكينز التي لاقت شعبية في التسعينات، وغيرها من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات مثل ساوث بيتش، بابيلو، هول 30، وزون.

ومع ذلك، أكد النقاد فشل تلك الحميات الشعبية في الحفاظ على اهتمام الجمهور حيث نجح متبئها في فقدان بعض الوزن لكنهم لم يستطيعوا الحفاظ عليه على المدى الطويل.

وتم تغيير اسم حمية أتكينز حسب مستويات مختلفة من القيود التي تفرضها على الكربوهيدرات. واشتهرت كل من "أتكينز 20" و"أتكينز 40".

وقالت كوليت هايمويتز، نائبة رئيس قسم التواصل والتثقيف في مجال

واشنطن - تزداد شعبية نظام الكيتو الغذائي في كل العالم وخاصة لدى الأميركيين الذين أصبحوا مهووسين باتباع هذا النوع من الحميات. ويفسر بعض الأخصائيين هذا الهوس بأن من يتبع الكيتو لا يشعر بالحرمان من تناول ما يطيّب له من الأطعمة الدهنية الرائجة، مثل ما يحدث في غالبية الأنظمة الغذائية الأخرى.

أورد تقرير نشرته شبكة "سي.إن.إن" الأميركية أن الوصفات التي تعتمد هذه الحمية اجتاحت مختلف مواقع الإنترنت. وتحدث المؤثرون على وسائل التواصل الاجتماعي عن الكيلوغرامات التي نجحوا في التخلص منها بفضل الحد من الكربوهيدرات.

وقد أصبحت الحمية شعبية لدرجة أنها جذبت انتباه مصنعي "فيتامين شوبي" المخصصين في سوق المكملات الغذائية، حيث أنتجوا عدداً من المنتجات المصممة لتتماشى مع هذا النظام الغذائي، وأطلقوا على أول أحد في العقد الجديد اسم "يوم الكيتو الوطني".

تحدث الدكتور دافيد كاتز، وهو مدير مركز الأبحاث الوقائية في جامعة ييل الأميركية، عن الموضوع قائلاً "ما هو الأمر الذي يبرر وضع يوم لإحياء ذكرى بدعة ما؟ بهذا المنطق، سنستحق حمية الغريب فروت يوما 'احتفالاً لها' أيضاً!" ولا يعتبر كاتز نفسه من داعمي الكيتو أو أي نظام غذائي يقضي إحدى المجموعات الغذائية، ويرى أن هذه التيارات تبقى بدعاً غير صحية ذات فوائد غير مستدامة.

وقال كاتز الذي يترأس مبادرة "ترو هيلث"، وهي منظمة غير ربحية تهدف إلى تعزيز سبل الوقاية من الأمراض، إن فقدان الوزن بسرعة عن طريق اتباع نظام غذائي غير متوازن يؤدي إلى استعادته بنسق أسرع.

وأضاف أنه في غياب الكيتوزية، وهي حالة الإيض الطبيعية التي تعمل على إنتاج الأجسام الكيتونية من الدهون واستخدامها كمصدر للطاقة عوضاً عن الكربوهيدرات، يعد الكيتو مجرد إشارة إلى نوع من النظم الغذائية التي تزعم بتقييد استهلاك السكر المضاف والكربوهيدرات المكررة وهو ما يحققه أي نظام غذائي جيد صحي دون إقصاء مجموعة غذائية بأكملها.

وتبنى كاتز رأي العديد من المختصين في مجال التغذية في جميع أنحاء البلاد، وكان واحداً من 24 مختصاً قيمياً 35 نظاماً غذائياً في تقرير "يو إي نيوز أند وورلد ريبورت" السنوي لأفضل حميات 2020. ففي هذا التقرير، احتلت حمية الكيتو المرتبة الـ34 بينما احتلت حمية دوكان المرتبة الأخيرة.

وأكد الأستاذ كريستوفر غارنر من جامعة ستانفورد، والذي أجرى أبحاثاً ركزت على نتائج اتباع الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، قلق معظم المختصين في المجال الصحي من الأنظمة الغذائية التي تفرض على متبئها أن يتخلوا عن الكثير من الأطعمة التي تعتبر صحية مثل الفواكه والبقول والحبوب الكاملة.

كفيع تمكنت حمية الكيتو من حشد عدد مهم من المهتمين؟ يقول الخبراء إن السبب يكمن في الفوائد قصيرة الأجل التي تبرز في فقدان الوزن بسرعة دون مراعاة المخاطر العلاجية على المدى الطويل.

ما هو الكيتو

الكيتو هو نظام منخفض الكربوهيدرات. وهو مصمم ليصل الجسم مرحلة ينتج فيها الكبد كيتونات كمصدر رئيسي للطاقة في الجسم، حيث يعتقد هذا العضو الحيوي أن صاحبه يتصور جوعاً. لقد كان هذا النظام الغذائي موجوداً منذ عشرينيات القرن الماضي عندما كان يُعتمد كوسيلة للسيطرة على نوبات الصرع عند الأطفال الذين لم يستجيبوا لأساليب العلاج الأخرى.

وقال كاتز "أدرك الأطباء دور حرمان

