

# Ketoosilla laihdut

Insuliini on vararavinnon kerryttäjähormoni. Logiikka on yksinkertainen:

hiilihydraattia → verensokeria → insuliinia → läskiä

Ketodieetillä rajoita päivittäinen hiilihydraatin saanti 30 grammaan, ja ketoosi pysyy. Energiaa saat hyvistä rasvoista ja proteiineista. Näin verensokerin ja insuliinin tasot pysyvät matalina, ja läski kuluu pois.

## Kuituja, vettä, elektrolyyttejä ja rasvaa

Haluat ketoosin mutta et vatsavaivoja. Tarvitset **päivittäin** kuituja noin 30 grammaa, vettä 3–4 litraa, natriumia 4–6 grammaa, kaliumia 3–4 grammaa, magnesiumia 300–400 milligrammaa ja korkealaatuisia rasvan lähteitä kuten oliiviöljyä, kookosöljyä, voita ja rasvaista kalaa. Tarvitset siis rasvoja myös suoliston toiminnan hyväksi.

Ketodieetti on erikoisruokavalio, ja siksi ketodieetillä tulee kiinnittää erityistä huomiota kaikkiin muihinkin hivenaineisiin ja vitamiineihin, jotta niistä ei vahingossa tulisi puutetta. Joudut huolehtimaan niistä itse.

## Kuitupulma ja kaurakuitunen ratkaisu

Kokeile puuroa, josta saat vähintään 30 g kuituja ja enintään 20 g hiilihydraatteja. Tarvitset 33 g<sup>[1]</sup> (70 ml)<sup>[2]</sup> kauraleseitä, 35 g<sup>[3]</sup> (67 ml)<sup>[4]</sup> kaurakuitusta ja 2,5 dl keitettyä vettä. Sekoita, mausta suolalla<sup>[5]</sup> ja anna hautua.

Kuituja saat muualtakin; esimerkiksi psylliumjauhe, chia-siemenet, pellavansiemenrouhe, kaalikasvit ja kesäkurpitsat ovat kuitulähteitä.

Viitteet:

- 100 g kauraleseissä on 43 g hiilihydraatteja ja 17 g kuituja.
- Mittauksen perusteella 1 dl kauraleseitä painaa 47,2 grammaa.
- 100 g kaurakuituksessa on 16,1 g hiilihydraatteja ja 69,7 g kuituja.
- Mittauksen perusteella 1 dl kaurakuitusta painaa 52,3 grammaa.
- Ruokasuola (NaCl) on ihmiselle välttämätön kemikaali.