



Associazione "Cibo è salute"

Tel. 0321- 833 503 possibilmente tra le 8:45 e le 10:00

E-mail: ser37chie@gmail.comchie@gmail.com = URL: www.kousmine.org

Presidente em.: Sergio Chiesa

Consigli per una dieta chetogenica

Una dieta chetogenica può essere di grande utilità per numerose malattie, in particolare per quelle del sistema nervoso ed alcuni tipi di tumore. È anche una dieta ideale per gli sportivi di sport di resistenza. È chetogenica ogni alimentazione che costringe l'organismo ad utilizzare in gran parte i chetoni al posto del glucosio. Non va confusa con situazioni di chetosi negativa, come la chetosi gravidica o quella dei bambini, che avvengono in presenza di abbondante glucosio.

Lo stato di chetosi si crea diminuendo al minimo l'apporto di carboidrati (max 40 gr al giorno), aumentando i lipidi (soprattutto alcuni lipidi) e regolando bene le proteine (circa 0,9 gr per kg di peso corporeo).

Per l'apporto di carboidrati: niente cereali, solo verdura, moderando le carote o la barbabietola, escluse le patate. Utilissimi e consigliati i funghi champignons e pleurotus.

Proteine: pesce grasso (salmone, sgombri, alici, sarde, aringhe, trote) in misura di 150 gr al giorno circa. Pesce conservato sott'olio (tonno, sgombri, sardine). Anche uova (2-3 per volta) condite con abbondante "grasso" (vedi sotto). Carni bianche con il loro grasso (quindi, se piace, anche la pelle del pollo) 120 gr.; Formaggi ben scelti: solo parmigiano (non grana), pecorino e formaggi d'alpeggio grass-fed (cioè a sola erba di pascolo), stagionati. Niente carni conservate (affettati, salumi, ecc.), uso eventuale di pancetta fresca (cioè carne di pancia di maiale non salata).

Pochi legumi, quando non si mangia pesce o carne, preferibilmente soia o lupini (che hanno circa la metà di carboidrati dei ceci e dei fagioli)

Aumentare tutti i **grassi** validi: burro di cocco, olio MCT, olio EV d'oliva, lardo bianco, burro *grass fed*. Grande uso di: **avocado**, cocco fresco e cocco secco grattugiato (controllare che sia >55% di lipidi). I lipidi del cocco (più ancora quelli dell'olio MCT) sono i più utili, perché sono fortemente chetogenici¹. Ma introduceteli gradualmente. Assumere l'olio MCT due volte al giorno, 12-13 gr per volta.

È molto consigliabile misurare quotidianamente il livello di chetoni nelle urine (per es. con strisce ketone test strip o, meglio, con misuratore elettronico del fiato (su Amazon)).

Ricette con cocco o burro:

crêpe di cocco: 50 gr di farina di cocco + 60 gr di acqua (o latte vegetale) + un uovo intero + sale.

crêpe di cocco e canapa: 40 gr di cocco + 20 gr di semi di canapa decorticati + 75 gr di acqua (o latte vegetale) + un uovo + sale

crêpe di cocco e nocciole: 30 gr di cocco + 30 gr di farina di nocciole + 65 gr di acqua + 5 gr di polvere lievitante + un uovo + dolcificante stevia o eritritolo

burro al prezzemolo e aglio: 100 gr di burro di qualità (meglio **chiarificato**) + 1 cucchiaino colmo di prezzemolo tritato + 1 spicchio di aglio finemente tritato + sale.

I consigli nutrizionali contenuti in questa pagina non intendono sostituire le cure mediche, ma semplicemente suggerire cambiamenti nello stile di vita, aggiornati sugli ultimi studi conosciuti, che possono giovare alla salute.

¹ Varghese, M., Vempati, P., Dzhun, A., Cheng, A., Wang, J., Lange, D., ... Pasinetti, G. M. (2012). Caprylic triglyceride as a novel therapeutic approach to effectively improve the performance and attenuate the symptoms due to the motor neuron loss in ALS disease. *PLoS One*.

I consigli nutrizionali contenuti in questa pagina non intendono sostituire le cure mediche, ma semplicemente suggerire cambiamenti nello stile di vita, aggiornati sugli ultimi studi conosciuti, che possono giovare alla salute.

Integratori

Sono consigliati, oltre ad eventuali integratori antiossidanti a base di concentrati di verdura e di frutta:

1 gr al giorno di olio di Krill (omega 3) quando non si mangia pesce

1 cucchiaino (12 gr) 2 volte al giorno di olio MCT (per es nel caffè)

Ripristino della flora batterica intestinale dopo l'idrocolonterapia

Per 1 scatola: 2 caps dopo colazione e 2 caps dopo cena di Enterelle.

Per i successivi 7 giorni: 2 caps dopo colazione e 2 caps dopo cena di Bifiselle.

Per i successivi 7 giorni: 2 caps dopo colazione e 2 caps dopo cena di Ramnoselle.

Proseguire poi con una cap al giorno di serobioma (dopo colazione)