



KETOLIV

30 DAGES KETOLIV

**PRINCIPPER
REDSKABER
MADPLANER**

**KETO BIVIRKNINGER
OG LØSNINGER**

En krop i forandring

Hvis du starter på KETO fra en regulær kost fyldt med kulhydrater, er det en stor omvæltning for kroppen. Den går fra at spise forarbejdet kulhydrater, og til at have sukker som sin primære energikilde, til at bruge rigtig mad, og fedt som sit primære brændstof.

Det er en omvæltning, og det har et par bivirkninger i starten. Det går under navnet KETOinfluenza, da nogle af symptomerne svarer til dem man har, hvis man har en meget mild form for influenza.

TYPISKE BIVIRKNINGER PÅ KETO	
	SVIMMELHED OG HOVEDPINE
	MUSKEL KRAMPER
	ØGET PULS
	ACETONE ÅNDE (DÅRLIG ÅNDE)
	REDUCERET FYSISK YDEEVNE
	OPPUSTETHED OG FORSTOPPELSE
LØSNING	 VAND + SALTE

Du kan føle, at du er langsom i hovedet, svimmel, utilpas eller alment dårlig. Derudover kan du opleve nogle specifikke symptomer som øget puls, dårlig ånde, reduceret fysisk ydeevne (i starten), muskelkramper og oppustethed og forstoppelse.

Symptomernes intensitet varierer meget, og det er slet ikke sikkert, at du får nogen af dem overhovedet. Årsagen til problemet er oftest altid, at du mangler vand og elektrolytter (salte), og det er en helt naturlig reaktion. Den kommer her.

Når du begrænser indtaget af kulhydrater, tvinger du kroppen til at bruge de kulhydrater den allerede har lagret i dine muskler og i din lever. I takt med, at dine kulhydrater bliver brugt til energi, mister du væske fra kroppen, fordi væske er "kemisk bundet" til kulhydrater. Og når væske forsvinder, mister du også salte.

Der sker derfor en kædereaktion. Kulhydrater forsvinder, vand forsvinder, salt forsvinder.



Din krop har ikke behov for kulhydraterne, og faktisk heller ikke vandet, men den har et stort behov for salte, og den begynder derfor at signalere til dig, at den har brug for en genopfyldning af salt.

Det viser sig ved forskellige nødråbs symptomer som utilpasshed, hovedpine og svimmelhed. Lad os kigge på, hvad bestemte symptomer er et nødråb efter - Så kan du hurtigt fikse det, hvis det sker for dig

Lad os lige understrege, at en af de største helbredsmyter der findes er, at salt ikke er godt for dig. Vi har brug for salt i alle vores celler. Det er rigtigt, at hvis du spiser forarbejdet mad, masser af kulhydrater og generelt lever usundt, får du måske for meget salt, og det har konsekvenser for dit blodtryk, men hvis du er sund, dyrker motion og lever på KETO, har du brug for at gøre en aktiv indsats, for at få tilstrækkeligt med mineraler.

Der findes tonsvis af mineraler som du har brug for, men der er specifikt tre som er de største og de vigtigste, og det er primært disse tre, som du hurtigt kan komme i underskud af, når du starter på keto:

- 1.** Natrium
- 2.** Kalium
- 3.** Magnesium

Lad os kigge på dem, og hvad du kan gøre, for at tanke op igen

ELEKTROLYTMANGEL PÅ KETO		
NATRIUM	KALIUM	MAGNESIUM
TRÆTHED	MUSKELKRAMPER	BEN KRAMPE OM NATTEN
HOVEDPINE	TRÆTHED	KRAMPE EFTER AKTIVITET
KONCENTRATIONBESVÆR	HJERTEBANKEN	
NEDSAT FYSIK		

Natrium

I de første uger på KETO, er det kun omkring halvdelen af dit væggtab der rent faktisk er fedt, resten er væske og natrium. Det er derfor vigtigt at du sørger for at fylde væske og salt på igen, ellers vil du få det skidt.

Symptomer på natrium underskud er **træthed, hovedpine, koncentrationsbesvær, nedsat fysisk ydeevne**

NATRIUMMANGEL PÅ KETO	
SYMPTOMER	LØSNING
TRÆTHED	MERE SALT PÅ MAD
HOVEDPINE	SALT TILSKUD (1-2 TSK)
KONCENTRATIONSBEVÆR	
NEDSAT FYSIK	

Hvis du oplever nogle af disse symptomer, specielt i starten, kan det være en idé, at prøve at øge dit salt niveau en anelse. For de fleste hjælper det med 1-2 tsk salt ekstra om dagen,






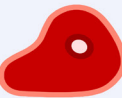

enten i et glas vand, eller løbende på din mad. Vi vil dog på det højeste anbefale at du bruger himalaya eller havsalt, frem for almindelig bordsalt, da det har over 300 flere minerale end bordsalt.

Note: Hvis du er diagnosticeret med forhøjet blodtryk, diabetes type 2 eller andre sygdomme, bør du konsultere med din læge, inden du øger dit salttilskud.

Kalium

Ligesom med natrium, mister du kalium i starten af din KETO. I kraftige tilfælde giver det et medicinsk udtryk kaldet hypokaliæmi, der giver **symptomer som muskelkramper, træthed og øget hjertebanken**. Kalium spiller en stor rolle ved muskelkontraktion og i dit hjerte (som er en muskel).

Næsten alle frugter indeholder kalium, men der er kun ganske få, som er KETOvenlige. Kød er en stor kilde til kalium, men det meste svinder væk under stegning. Den efterladte juice er derfor en god kilde til kalium!

KALIUMANGEL PÅ KETO	
SYMPTOMER	LØSNING
MUSKELKRAMPER	KALIUMTILSKUD
TRÆTHED	MAD MED KALIUM
HJERTEBANKEN	 AVOCADO  SPINAT  BROCCOLI
	 LAKS  MANDLER  KØD  SVAMPE

Magnesium



Muskelkramper, specielt i læggene om natten, skyldes oftest mangel på magnesium.

Magnesium bidrager til 300 forskellige funktioner i kroppen, hvor proteinsyntese, blodsukker kontrol og dannelse af energi, er blot et par (ret vigtige) af dem.

Symptonerne er muskelkramper.

Grønsager er en utrolig god kilde til magnesium, og desuden fisk og forskellige kerner samt frø. Hampfrø, chiafrø, græskar-kerner og mange flere.

Grønsager får sin grønne farve fra stoffet klorofyl, som primært består af magnesium - Så sørg for at spise masser af grønne grønsager!

MAGNESIUMMANGEL PÅ KETO	
SYMPTOMER	LØSNING
KRAMPE I BEN OM NATTEN	MAGNESIUM TILSKUD
KRAMPE EFTER AKTIVITET	MAD MED MAGNESIUM
	 HAMPFRØ
	 AVOCADO
	 CHIAFRØ
	 MØRK CHOKOLADE
	 MAKREL
	 GRÆSKARFRØ