

Diet dan Penurunan Berat Badan: Apa itu Diet Ketogenik?

Reviu oleh: Kathleen Zelman, MPH, RD, LD
Reviu pada Feb 26, 2019

Apa itu?

"Ketogenik" adalah istilah untuk **diet rendah karbohidrat** (seperti diet Atkins). Idennya adalah agar Anda mendapatkan lebih banyak kalori dari protein dan lemak dan lebih sedikit dari karbohidrat. Anda paling banyak **mengurangi karbohidrat yang mudah dicerna, seperti gula, soda, kue kering, dan roti putih (dan nasi) ***.

*) Tambahan dari admin untuk kondisi di Indonesia: diet Ketogenik 'tidak' makan nasi (putih atau merah).



Bagaimana itu bekerja

Ketika Anda **makan kurang dari 50 gram karbohidrat sehari**, tubuh Anda akhirnya kehabisan bahan bakar (gula darah) yang dapat digunakan dengan cepat. Ini biasanya memakan waktu 3 hingga 4 hari. Kemudian Anda akan mulai memecah protein dan lemak untuk energi, yang dapat menurunkan berat badan. Ini disebut ketosis. Penting untuk diperhatikan bahwa **diet ketogenik adalah diet jangka pendek yang berfokus pada penurunan berat badan daripada mengejar manfaat kesehatan.**



Siapa yang Menggunakannya?

Orang menggunakan diet ketogenik paling sering untuk menurunkan berat badan, tetapi **diet ketogenik juga dapat membantu mengelola kondisi medis tertentu**, seperti **epilepsi**. Ini juga dapat membantu orang dengan **penyakit jantung, penyakit otak tertentu**, dan bahkan **jerawat**, tetapi perlu ada lebih banyak penelitian di bidang tersebut. Bicaralah dengan dokter Anda terlebih dahulu untuk mengetahui apakah aman bagi Anda untuk mencoba diet ketogenik, terutama jika Anda menderita diabetes tipe 1.



Penurunan Berat Badan

Diet ketogenik dapat membantu Anda menurunkan berat badan lebih banyak dalam 3 hingga 6 bulan pertama daripada beberapa diet lainnya. Ini mungkin karena dibutuhkan lebih banyak kalori untuk mengubah lemak menjadi energi daripada mengubah karbohidrat menjadi energi. Mungkin juga diet tinggi lemak dan tinggi protein lebih memuaskan Anda, jadi Anda makan lebih sedikit, tetapi itu belum terbukti.



Kanker

Insulin adalah hormon yang memungkinkan tubuh Anda menggunakan atau menyimpan gula sebagai bahan bakar. Diet ketogenik membuat Anda membakar bahan bakar ini dengan cepat, jadi Anda tidak perlu menyimpannya. Ini berarti tubuh Anda membutuhkan -- dan membuat -- lebih sedikit insulin. Tingkat yang lebih rendah tersebut **dapat membantu melindungi Anda dari beberapa jenis kanker atau bahkan memperlambat pertumbuhan sel kanker.** Namun, diperlukan lebih banyak penelitian tentang ini.



Penyakit jantung

Tampaknya aneh bahwa diet yang membutuhkan lebih banyak lemak **dapat meningkatkan kolesterol "baik" dan menurunkan kolesterol "jahat"**, tetapi diet ketogenik terkait dengan hal itu. Mungkin karena kadar insulin yang lebih rendah akibat diet ini dapat menghentikan tubuh Anda membuat lebih banyak kolesterol. Itu berarti Anda cenderung tidak memiliki tekanan darah tinggi, arteri yang mengeras, gagal jantung, dan kondisi jantung lainnya. Namun, tidak jelas; berapa lama efek ini bertahan.



Jerawat

Karbohidrat telah dikaitkan dengan kondisi kulit ini, jadi menguranginya dapat membantu. Dan **penurunan insulin yang dipicu oleh diet ketogenik juga dapat membantu menghentikan jerawat.** (Insulin dapat menyebabkan tubuh Anda membuat hormon lain yang memicu timbulnya jerawat.) Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan dengan tepat seberapa besar efek, jika ada, diet sebenarnya terhadap jerawat.



Diabetes

Diet **rendah karbohidrat tampaknya membantu menjaga gula darah Anda lebih rendah dan lebih dapat diprediksi daripada diet lainnya.** Tapi ketika tubuh Anda membakar lemak untuk energi, itu membuat senyawa yang disebut keton. **Jika Anda menderita diabetes, terutama tipe 1, terlalu banyak keton dalam darah dapat membuat Anda sakit. Jadi, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter Anda tentang perubahan apa pun dalam diet Anda.**



Epilepsi

Diet ketogenik telah membantu mengendalikan kejang yang disebabkan oleh kondisi ini sejak tahun 1920-an. Tetapi sekali lagi, penting untuk bekerja sama dengan dokter Anda untuk mencari tahu apa yang tepat untuk Anda atau anak Anda.



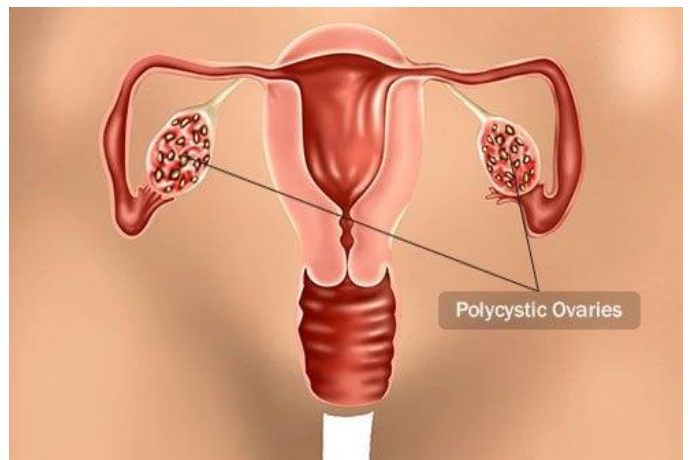
Gangguan Sistem Saraf Lainnya

Ini memengaruhi otak dan tulang belakang Anda, serta saraf yang menghubungkannya. Epilepsi adalah salah satunya, tetapi **yang lain juga dapat dibantu dengan diet ketogenik, termasuk penyakit Alzheimer, penyakit Parkinson, dan gangguan tidur.** Para ilmuwan tidak yakin mengapa, tetapi mungkin keton yang dihasilkan tubuh Anda saat memecah lemak menjadi energi membantu melindungi sel-sel otak Anda dari kerusakan.



Sindrom Ovarium Polikistik

Ini adalah saat ovarium wanita menjadi lebih besar dari yang seharusnya dan kantung berisi cairan kecil terbentuk di sekitar sel telur. Tingkat insulin yang tinggi dapat menyebabkannya. **Diet ketogenik, yang menurunkan jumlah insulin yang Anda buat dan jumlah yang Anda butuhkan, dapat membantu mengobatinya,** bersamaan dengan perubahan gaya hidup lainnya, seperti olahraga dan penurunan berat badan.



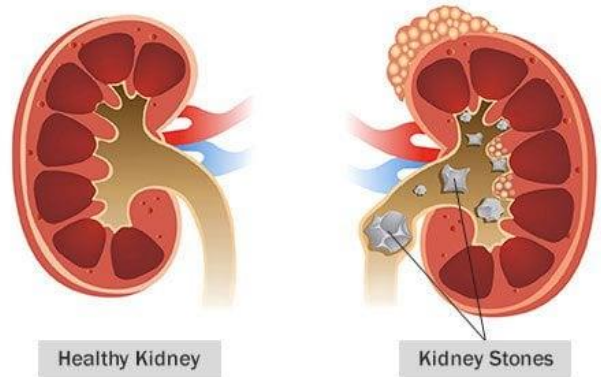
Latihan

Diet ketogenik **dapat membantu atlet ketahanan - pelari dan pengendara sepeda, misalnya -** saat mereka berlatih. Sering waktu, ini membantu rasio otot-ke-lemak Anda dan meningkatkan jumlah oksigen yang dapat digunakan tubuh Anda saat bekerja keras. Tapi meskipun mungkin membantu dalam pelatihan, itu mungkin tidak bekerja sebaik diet lain untuk kinerja puncak.



Efek samping

Yang lebih umum, biasanya tidak serius: Anda mungkin mengalami sembelit, gula darah rendah ringan, atau gangguan pencernaan. Jauh lebih jarang, diet rendah karbohidrat dapat menyebabkan batu ginjal atau kadar asam yang tinggi dalam tubuh Anda (asidosis). Efek samping lainnya bisa termasuk "keto flu", yang mungkin termasuk sakit kepala, lemas, dan lekas marah; bau mulut; dan kelelahan.



Diet Dengan Hati-hati

Ketika tubuh Anda membakar simpanan lemaknya, itu bisa menyulitkan ginjal Anda. Dan memulai diet ketogenik - atau kembali ke diet normal sesudahnya - bisa menjadi rumit jika Anda mengalami obesitas karena masalah kesehatan lain yang mungkin Anda alami, seperti diabetes, penyakit jantung, atau tekanan darah tinggi. Jika Anda memiliki salah satu dari kondisi ini, lakukan perubahan pola makan secara perlahan dan hanya dengan bimbingan dokter Anda.



Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**
© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.
Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/diet_weight_loss_ketogenic/article.htm