

الحمية الكيتونية المعدلة

نظام مؤقت بإشراف طبي، وليس للجميع

Modified ketogenic (low-carbohydrate) diet



● ما المقصود بالكيتو "المعدّل"؟

تقليل النشويات إلى نحو 20-50 غرامًا يوميًا، مع بروتين كافٍ ودهون صحية. ليس المقصود أكل اللحوم المصنعة والزبدة بلا حدود.

● الطبّق المناسب

- نصف الطبّق خضار قليلة النشويات: خيار، خس، كوسا، باذنجان، فلفل، سبانخ، بروكلي.
- بروتين بحجم كف اليد: سمك (الكندع والشعري والسردين (العومة))، دجاج مشوي، بيض، لبن أو زبادي غير محلى.
- دهون صحية: زيت الزيتون، الأفوكادو، حبة صغيرة من المكسرات.
- مؤقتًا تُستبعد: الأرز، الخبز، التمر، الحلويات، العصائر، والمشروبات المحلاة.
- قلل اللحوم الحمراء والمصنعة والسمن والجبن الدسم لحماية القلب والكوليسترول.

● الجهاز الهضمي أثناء الكيتو

- الإمساك شائع: أضف ملعقة بذور شيا أو كتان مطحون أو إسبغول يوميًا، واشرب 2.5 لتر ماء.
- "أنفلونزا الكيتو" (صداع وإرهاق في الأسبوع الأول): ماء ومرق خضار مملح قليلًا، إلا إذا منعك الطبيب من الملح.
- الإسهال أو الانتفاخ قد ينتج عن الدهون الكثيرة أو المحليات من نوع الكحوليات السكرية في منتجات "الكيتو"؛ تجنبها خاصة مع القولون العصبي.
- قد تخف الحرقلة لدى بعض مرضى الارتجاع **قد يفيد**، بينما قد تزيد الوجبات الدسمة الكبيرة الأعراض لدى آخرين.

- فقدان السريع للوزن يزيد خطر حصي المرارة؛ راجع الطبيب عند ألم في أعلى البطن من اليمين بعد الأكل.
- حبوب الفيتامينات المتعددة مفيدة أثناء هذه الحمية المقيدة، وللإمساك المستمر قد يصف الطبيب أكسيد المغنيسيوم، ولا يُستخدم مع أمراض الكلى دون استشارة.

● المدة والانتقال

مرحلة محددة من 3 إلى 6 أشهر بمتابعة أخصائي التغذية، ثم إعادة النشويات غير المكررة تدريجيًا (بقوليات، شوفان، أرز بكمية صغيرة، فاكهة) والانتقال إلى نظام متوسطي منخفض النشويات للمدى الطويل. تُفحص دهون الدم (الكوليسترول) ووظائف الكلى بعد 3 أشهر.

لا تبدأ الكيتو دون مراجعة الطبيب في حالات الحمل أو الرضاعة، أو إذا كنت تستخدم الإنسولين أو أدوية السكري خاصة أدوية السكري التي تُخرج السكر مع البول مثل داباغليفلوزين وإمباغليفلوزين، أو لديك مرض في الكلى أو البنكرياس أو الكبد، أو مرض الأمعاء الالتهابية، أو اضطراب في الأكل، أو ارتفاع وراثي في الكوليسترول.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطّي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Modified ketogenic (low-carbohydrate) diet

A time-limited diet under medical supervision, not for everyone

الحمية الكيتونية المعدلة

● What does "modified" keto mean?

Carbohydrates are reduced to about 20–50 g a day, with enough protein and healthy fats. It does not mean unlimited processed meat and butter.

● The plate

- Half the plate low-carbohydrate vegetables: cucumber, lettuce, courgette, aubergine, peppers, spinach, broccoli.
- Palm-sized protein: fish (kingfish, sheri, sardines), grilled chicken, eggs, unsweetened laban or yoghurt.
- Healthy fats: olive oil, avocado, a small handful of nuts.
- Paused for now: rice, bread, dates, sweets, juices and sweetened drinks.
- Limit red and processed meat, ghee and fatty cheese to protect the heart and cholesterol.

● The gut on keto

- Constipation is common: add a spoon of chia seeds, ground flaxseed or psyllium daily, and drink 2.5 litres of water.
- "Keto flu" (headache and tiredness in week one): water and lightly salted vegetable broth, unless your doctor has restricted salt.
- Diarrhoea or bloating can come from very high fat intake or sugar alcohols in "keto" products; avoid these, especially with IBS.
- Heartburn may ease in some people with reflux **May help**, but large fatty meals can worsen it in others.

- Rapid weight loss raises the risk of gallstones; see a doctor for upper-right abdominal pain after meals.
- A multivitamin is useful during this restrictive diet, and for persistent constipation your doctor may prescribe magnesium oxide; not with kidney disease without advice.

● Duration and transition

A defined phase of 3–6 months with dietitian follow-up, then a gradual return of whole carbohydrates (legumes, oats, small rice portions, fruit) and a move to a lower-carbohydrate Mediterranean diet long-term. Blood fats and kidney tests are checked at 3 months.

Do not start keto without your doctor's review if you are pregnant or breastfeeding, use insulin or diabetes tablets (especially SGLT2 inhibitors such as dapagliflozin or empagliflozin), or have kidney, pancreas or liver disease, inflammatory bowel disease, an eating disorder, or inherited high cholesterol.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
