



תזונה קטוגנית

מדריך המזונות מה כן ומה לא

ברוכות וברוכים הבאים לעולם של תזונה דלת פחמימות או קטוגנית. הדגש שלי (למרות שאני משתמשת במילה קיטו) הוא על תזונה עמוסה בנוטריינטים, איזון הורמונלי, ניקוי רעלים, איכות הרכיבים, ולהרגיל את הגוף לשריפת שומן כדלק במקום סוכר, ובכך יציאה מההתמכרות לפחמימות וה"ספייקים" של עליות וירידות האנרגיה במהלך היום. אפשר להשתמש בתזונה זו כדי לרדת במשקל, אבל אפשר גם לשמור על המשקל ואפילו לעלות במשקל לפי הרצון.

כמו בכל שינוי, מומלץ להתייעץ לפניו עם הרופא המטפל.

מה כן

- עדיף לשאוף לרכוש מזונות מלאים ישירות מחקלאים. כדאי לעשות את מירב המאמצים להימנע ממגע פלסטיק במזון.
- עדיף להתמקד במזונות מלאים, אורגניים.

ירק ופרי אורגני

- ארוגולה • בזיליקום • ברוקולי • נבטי ברוקולי
- אבוקדו • כרוב • כרובית • סלרי
- גזר • כוסברה • עלי דיקון • שום
- מלפפון במלח • פלפלים חריפים • כרוב ניצנים • קליפת לימון
- חסה • עלי חרדל • בצלים • קליפת תפוז
- אורגנו • פטרוזיליה • עירית • עלי צנון
- רוקט • קייל • תרד • נבטים
- פטירות יער • קישוא

ירק ופרי אורגני בכמויות מוגבלות

- אלה גבוהים יותר בפחמימות
- ארטישוק • אספרגוס • בוק צ'וי • כרוב ניצנים
- כרוב (אדום) • צלפים • מלפפון • קוקוס
- עגבניות • לפת • ווסאבי • פלפל
- שעועית ירוקה • צנונית • כרישה • מיץ לימון

מיץ ליים • פטריות • במיה • זיתים
דלעת • פטרוזיליה • קישוא צהוב • דלעת ספגטי
תרד • וסאבי

מטעמים אורגניים

אלו הפירות בעלי הפחמימות הנמוכות ביותר.
צריך להשתמש תמיד בכמויות זעירות ולשלב עם שומנים גבוהים מאוזנים, כמו בסמודי/מילקשייק, יוגורט, קינוחי גלידה וכו'.
אוכמניות • פטל אדום • פטל שחור • תותים
חמוציות • קיווי • תפוחי עץ קטנים, חמוצים • מעט שזיף
קרמבולה
אפשר לשקול להשתמש בשומנים אתריים, תמציות טעם ללא אלכוהול, תמציות ללא סוכר ואלכוהול וכו'.
ולהוסיף לסמודי, קרמים, קוקטיילים ועוד. הם נפלאים ומכילים אפס פחמימות!

הימנעות ממיצי ירקות

מיצוי ירקות מסיר את הסיבים ומשאיר את המיץ המתוק, וכתוצאה מכך יש עלייה בגלוקוז הדם שהיא גבוהה יותר מאשר אכילת הירק עצמו. לנו יש בדיחה בעולם הפחמימות הנמוכות: אפשר לעשות מיצים כמה שרוצים, כל עוד משליכים את המיץ ואוכלים את הסיבים שנשארו.

חלבונים אורגניים

• בקר - חייב להיות גראס פד כמו למשל גיליס או אורגני (מקומי אם אפשר)
• עוף - חייב להיות אורגני, אידיאלי מחווה מקומית כמו משק מלמד (שלא ניזון מסויה אם אפשר)
• ביצים - חייבות להיות אורגניות, אידיאלי מחווה מקומית (ללא סויה אם אפשר)
• דגי פרא, (לא מחוות דגים) - דגי עין גב שנידוגים בכינרת, או לקנות מהחווה האקולוגית של איתן סרדינים (בשמן זית) • סלמון מאלסקה או סלמון סקוטי אורגני • פורל פרא • מקרל אטלנטי
צדפות

דגים בעדיפות הבאה

אנשובי (בזכוכית של ORTIZ) • קוד/ בקלה pollock • הרינג • שרימפס בר
קטפיש בר • סקאלופס
• כבש - אורגני או לפחות חי בריא (מקומי אם אפשר)
• הודו - ללא אנטיביוטיקה (ללא סויה אם אפשר)
• ברווז - אורגני (שלא ניזון מסויה אם אפשר)
• בשר צייד
• חזיר לפי הרגלי האכילה - כולל מוצרים מבוססי חזיר, כגון פנצ'טה, סלמי או נקניק. חייב להיות אורגני, ללא סוכר, דקסטרוז, ניטרטים, אנטיביוטיקה, (מקומי אם אפשר)

גבינות וחלב

- חלב מלא – מותר רק אם ה-DNA שלך מאפשר זאת ו-IGF-1 שלך נמוך מ-100 על בסיס קבוע בבדיקות הדם שלך. חייב להיות נטול כימיקלים.
- חלב ללא לקטוז: להימנע מסויה, פחמימות כגון תפוז"א, עמילן אפונה וכו'. (רוב מה שקיים כיום בשוק הוא בלתי מקובל). עדיף להכין בבית או להשתמש בקרם קוקוס.

תחליפים לנודלס ולאורז

- כרוב חתוך לרצועות דקות ומטוגן
- כרובית או ברוקולי קצוצים לאורז ומטוגנים
- נודלס קלפ ונודלס קטו אחרים (לבדוק את תוכן הפחמימות צריך להיות פחות מ-3 גרם של פחמימות כוללות למנה)
- ספגטי hearts of palm
- נודלס ואורז שירטאקי אורגניים, נקראים גם קונג'אק - כמעט אפס פחמימות וקיימים בשמות מותגים רבים כגון נודלס Miracle אורגניים. הם טעימים כששוטפים אותם במים חמים, ואז מטגנים במחבת. הם לא אידיאליים מכיוון שהאריזה שלהם היא פלסטיק ומכילה חומרים משמרים, אבל ממש טעימים לעיתים.
- מנגולד, קייל או ירקות עלים אחרים חתוכים לרצועות ומטוגנים
- נודלס ירקות - להשתמש בקולפן ירקות כדי ליצור נודלס רחבות מקישוא, קולורבי, גבעולי ברוקולי, גבעולי כרובית
- נודלס זוקיני וקולורבי - חתוכים לספגטי עם ספירליזר ומוקפצים.

עשבים תבלינים וממתקים

- עשבים ותבלינים - חייבים להיות אורגניים וללא סוכר. טרי (או יבש מאוד) יהיה הטוב ביותר.
- מלחים - מלח הימלאיה או Redmond.
- קליפת לימון אורגני, ליים או תפוז - מיץ מתוק מהתפוזים עשיר יותר בפחמימות מהקליפה. אבל חשוב לקרצף קודם את הקליפה כי אפילו לפירות אורגנים יש ציפוי רעיל.
- טעמים - שמנים אתריים למזון, ותמציות: לוודא שימוש בתמציות ללא גלוטן, וחומרים מלאכותיים ללא MSG, ללא חומצה דיאצטיל, אורגני. לבדוק את הטעם לפני רכישה.
- ממתקים - להימנע מסוכר, דקסטרוז, פרוקטוז, ומלטודקסטריין (כגון ב-Truvia ו-Splenda).
- אלולוז – הממתק המועדף עליי מבחינה קלינית במסגרת הליווי התזונתי.
- באבקה: אלולוז באבקה ב־iHerb. בנוזל: אלולוז נוזלי ב־iHerb.
- סטיביה אורגנית ואריתריטול (כגון ב-Sweet Drops) נחשבים לבריאים על פי DietDoctor. אפשר לעיין גם את המדריך הוויזואלי של DietDoctor.
- Bocha Sweet • אבקת סטיביה אורגנית • Sukrin Icing Sugar • Sukrin Gold
- אבקת Monk Fruit

כבושים ורטבים

הכי טוב להכין בבית בצנצנות זכוכית.

• [קטשופ](#) ללא סוכר

• [חרדל](#) אורגני ללא סוכר

• [מיונז](#)

• חומץ - חומץ תפוחים אורגני וחומץ יין אדום הם בדרך כלל הנמוכים ביותר בפחמימות, אך יש לקרוא את התווית כי חומץ בלסמי עתיר פחמימות וסוכר ולעיתים גלוטן.

• מלפפונים כבושים ללא סוכר

• [רוטב לסלט](#)

• [קוננאט אמינוז](#) - תחליף לסויה. להשתמש במתינות כי יש בזה פחמימות

• כרוב כבוש- חשוב לבריאות חיידקי המעי — [פעמוני מותססים](#) | קוד הנחה: **shiramed**

• לימון או שום כבוש

[מרק עצמות](#) - אורגני ובבקבוק זכוכית בלבד.

קולגן, [ג'לטין](#), [אבקת חלבון](#) - חייב להיות אורגני.

שומנים אורגניים

*[אפשר לעיין במדריך ויזואלי לשומנים ורטבים קטו על ידי DietDoctor](#)

• שומן קוקוס

שומנים נוזליים

חייבים להיות בצנצנת זכוכית, אורגניים, בכבישה קרה כשאפשר

שמן שקדים • שמן אבוקדו • שמן מקדמיה • שמן לוז

שמן חמניות עם טעם נייטרלי

• שמן חמניות עשיר באולאיק (חשוב כי שמן חמניות הוא דלקתי אם ה polyunsaturated fat הוא 1.5g או מתחת)

• שמן [MCT C8](#) (חייב להיות C8 טהור, ולא C8 מעורב עם C10, שקשה יותר על הקיבה)

• שמן זית - רק שמן זית טהור ולא מעורבב עם שמנים אחרים. אם שמן הזית שלך לא מתקשה במקרר, זה לא שמן זית אמיתי.

שמן [פריילה](#) • שמן [אצות](#) (ללא הקסן) - בטעם נייטרלי • שמן [זרעי תה קמליה](#)

שומנים באבקה

• [אבקת שמן MCT C8](#) - בטעם נייטרלי (חייב להיות C8 טהור, ולא C8 מעורב עם C10, שקשה יותר על הקיבה)

שומנים קשים

חצי מונו וחצי רוויים

- [גהי אורגני](#) (מומלץ להכין לבד מחמאה אורגנית כדי לחסוך במחיר)
- שומן עוף אורגני (שמאלץ) ועור עוף - עדיף אורגני, ללא תיבול או דגן
- שומן פרה אורגני או חמאה - grass fed • [שומן אוז](#) וברוז אורגני - grass fed ללא צריכת סויה • חמאת עיזים או בקר grass fed

שומנים מוצקים

בעיקר רוויים

- [חמאת קקאו אורגנית](#), (אין לבלבל עם זו שמורחים על העור!) חייבת להיות לאכילה- food grade. לוודא שזה טהור 100%, עדיף שוקולד מריר 100% (נקרא גם שוקולד לאפייה) ללא סוכר או חלב.
- [שוקולד צ'יפס](#) אורגני או חתיכות שוקולד, עדיף מריר. • שמן קוקוס אורגני • שמן גרעין דקל אורגני

קמחים ואגוזים

- קמח אגוזי מקדמיה אורגניים גולמיים (או פשוט אגוזים טחונים)
- אגוזי פקאן טבעי • אגוזי פילי גולמיים מונבטים טחונים
- פשתן אורגני (חייב להיות טחון טרי; גבוה בפחמימות אך טוב להוציא אסטרונן עודף מהגוף)
- גרעיני דלעת אורגניים גולמיים
- הערה: רוב המתכונים לקטו דורשים שקדים או קמח שקדים אשר גבוהים בפחמימות וברעלים/חומרים משמרים ועדיף להחליף אותם במקדמיה/ פקאן.
- לא להשתמש בבוטנים, קשיו או בקמחים שלהם, מכיוון שהם קטניות. טפיוקה arrowroot מאוד גבוהים בפחמימות ויש להשתמש בהם רק לאירוע מיוחד. בכל פעם שמתכון דורש קמח שקדים או קשיו, להחליף בקמח מקדמיה, פקאן ו/או אגוזי פילי.

נשנושים

- שוקולד - חייב להיות אורגני ולפחות 92% שוקולד מריר או יותר (באידיאל 100% שוקולד מריר או 100% [חמאת קקאו, שהיא שוקולד לבן ללא הממתקים](#)). הערה: פחמימות יכולות להצטבר במהירות עם שוקולד, לכן כדאי ליהנות במתינות.
- [נשנוש בשך](#) - חייב להיות ללא סוכר, ללא חלב, ללא הורמונים, ללא אנטיביוטיקה, ומגודל בצורה הומנית.
- אגוזים וזרעים -, אגוזי מקדמיה אורגניים גולמיים, אגוזי פקאן אורגניים גולמיים (בכמויות קטנות, כגון 1/4 כוס), אגוזי פילי אורגניים גולמיים מונבטים (אין אותם בארץ)
- [Sacha Inchi](#) (נקרא גם בוטני אינקא - שילוב של אדממה ושקדים), זרעי דלעת אורגניים, זרעי פשתן שלמים. לתשומת הלב: להימנע (בגלל הפחמימות גבוהות מאוד) מאגוזי קשיו, כיוון שהם קטניות. אגוזי מקדמיה או אגוזי פקאן (או אגוזי פילי) מעלים יפה קטונים ועדיפים לכל מתכון.
- צ'יפס וקרקרים - יש שפע של מתכונים. למשל: "צ'יפס טורטייה" 2 כוסות מקדמיה טחונה ו 6 כפות פסיליום (אעלה מתכון בהמשך). "[קרקר קמח אגוזים](#)". אפשר גם לאפות בתנור או לטגן עור עוף עד שהוא קריספי. זה שימושי במתכונים מסוימים.

טורטיה - להזמין ולהכין [לפי המתכונים אצלי](#)

משקאות אורגניים

- מים - חייבים להיות מסוננים עם פילטר שמוציא מתכות כבדות ופלווארד (אפשר להתייעץ איתי לגבי פילטר מומלץ).
- לא להשתמש בפילטרים פשוטים כמו תמי 4 ובריטה, שאינם לא מסירים כל המתכות והפלסטיק עשוי להכניס רעלים למים. לאחסן את המים רק בבקבוק זכוכית או פלדת אל חלד.
- משקאות - אפשר [לעיין במדריך ויזואלי למשקאות קטו של DietDoctor](#).

מתכונים למשקאות

- [צ'אי](#)
- [משקה אלקטרוליטים](#) - בתזונה דלת פחמימה הגוף מאבד יותר אלקטרוליטים (לצורך הפקת הקטונים). מי אלקטרוליטים מספקים 2400 מ"ג נתרן ו-1400 מ"ג אשלגן.
- [אלקטרוליטים של iHerb ב־ Seeking Health](#)
- [שוט חיזוק מערכת החיסון](#)
- קפה אורגני - תלוי בבדיקת DNA שאני מפנה אליה (אם קפה מתאים לך או לא)
- מים מינרליים, מוגזים ו/או מתוקים - ביתיים או בבקבוקי זכוכית
- [שוקו](#) - מתכון בקרוב
- [bulletproof coffee](#) - מתכון בקרוב
- סמודי מתכון בקרוב
- [חליטה לצ'אי](#) - מתכון זה יוצר כמות גדולה של חליטה שמספיקה לזמן רב, ובגלילה מטה אפשר למצוא מתכון לחליטה לכוס אישית.
- אלוהול - בהתחלה כדאי להימנע. בהמשך, רק במידה וכל תוצאות הבדיקות שלך בטוחים אופטימליים ניתן לשתות מדי פעם מעט אלוהול ללא גלוטן, ללא חומרים הדברה כימיים, סולפטים ועוד.
- [יין - חייב להיות אורגני](#)
- וודקה אורגנית מתפ"א
- או טקילה אגוזה.
- לשתות בירה זה כמו לאכול לחם... לא מתאים לתזונה.

תוספות וטעמים

- מים מוגזים home made או מבקבוקי זכוכית
- קליפת לימון או ליים אורגנית (קליפה מגוררת) - כדאי לשטוף היטב את הפרי לפני הגירור מכיוון שגם פרי אורגני יכול להכיל ציפוי רעיל.
- מיץ לימון או ליים סחוט טרי אורגני - גבוה בפחמימות; יש להשתמש במידה.
- עשבי תיבול - נענע, בזיליקום, ג'ינג'ר וכו'.
- [שמנים אתריים למאכל](#), [שמנים מתובלים](#), או [תמציות ללא סוכר](#) ואלוהול.

מה לא

כל המזונות המופיעים בחלק זה שייכים לרשימת ה"לא".

דגנים

עשירים בפחמימות ומעודדים דלקת
אמרנט • תירס • קורנפלור (עמילן תירס) • קאשה/ כוסמת
דוחן • שיבולת שועל • אורז • שיפון
שעורה • סובין שעורה • סורגום • קינואה
חיטה

מוצרי סויה

סויה עלולה להשפיע על ההורמונים
סויה • חלב סויה • רוטב סויה • טמרי
טמפה • טופו

קטניות

עשירות בפחמימות, דלקתיות, ועשויות להכיל עובשים
שעועית יבשה • קשיו • עדשים מכל סוג • בוטנים

אגוזים וגרעינים

עשירים בפחמימות ועלולים לשנות הורמונים
• שקדים/קמח שקדים- כמה שאפשר עדיף להחליף במקדמיה ופקאן
אגוזי ברזיל • קשיו • צנוברים • אגוזי לוז (בסדר בכמויות קטנות מאוד)
פיסטוקים (בסדר בכמויות קטנות מאוד) • גרעיני שומשום (בסדר בכמויות קטנות מאוד)

ירקות בעלי תכולת פחמימות בינונית או גבוהה

*ירקות אלו מכילים רמות גבוהות של פחמימות ו/או סוכר/פרוקטוז
דלעת acorn squash • ארטישוק • סלק • פלפלים
דלעת butternut squash • גזרים • תירס • דלעת delicate squash
שעועית ירוקה גדולה • ג'יקמה • אפונה קלופה • גזר לבן
כל סוגי תפוחי האדמה • בטטות

פירות

הפירות הבאים מכילים רמות גבוהות של סוכר/פרוקטוז [\(אפשר לעיין באיור הוויזואלי\)](#)
תפ"ע • בננות • אוכמניות • מלון כתום
קלמנטינה • ענבים • אשכולית • מלון ירוק
מנגו • תפוזים • פפאיה • אגס
אפרסק • אננס • שזיף • קיוי

מוצרי חלב

* יש להימנע מכל מוצרי החלב (אלא אם ידוע שה-DNA שלך יכול לעמוד בחלב אורגני וה-IGF-I שלך נמוך מ-100)

- גבינות מעובדות כגון ולוטה, צ'יז ויז, פרוסות אמריקאיות,
- גבינות קשות או רכות או שמנת (עזים, פרות, כבשים וכו').
- חלב צמחי בפחיות או קרטונים (סויה, המפ, שקדים, שיבולת שועל וכו') - בזכוכית זה בסדר
- חלב בעלי חיים (עזים, פרות, כבשים וכו') - מכיל רמות גבוהות של לקטוז/סוכר טבעי
- קפיר או יוגורט (קוקוס, חלבי, סויה וכו') - מכילים רמות גבוהות של סוכרים טבעיים

שומנים

*לקרוא את תוויות המזון של כל המזונות, כגון רטבי סלט ותוספים כדי לבדוק על שומנים וסוכרים מזיקים
*[אפשר לעיין במדריך הוויזואלי לקטוגני של שומנים ורטבים](#) מאת DietDoctor

- כל השמנים שאינם אורגניים, בכבישה קרה, ללא הקסאן וחומרים ממסים
- כל השמנים שאינם בצנצנות זכוכית (ישנם מספר חריגים)
- כל השמנים המוקשים (כמו מרגרינה) וכל השמנים הרב-בלתי רוויים (PUFA's)
- כל שמני האגוזים שאינם על רשימת השומנים הטובים, כגון שמן אגוזי מלך
- שמן קנולה • שמן תירס • קריסקו • שמן זרעי ענבים
- מרגרינה • שמן בוטנים • שמן אגוזי פקאן • שמן חריע
- שמן סויה • שמן חמניות (עם רמה גבוהה של אולאיק זה בסדר) • שמנים צמחיים

ביצים לא אורגניות

להשתמש [בביצי חופש אורגניות](#) בסופרמרקט (גרין), או בתי טבע עד למציאת ביצים מחווה קטנה מקומית, שגדלו באמת על דשא/תולעים/חרקים ובשאיפה לא צרכו תירס/סויה.

חלבונים

- אבקות חלבון ביצה או אבקות מהחלבון (הלבן) של ביצה
- חלבון אפונה (ברוב המוצרים של שייק חלבון)
- שייקים חלבוניים או אבקות חלבון (בעלי רמות גבוהות של מתכות כבדות ו/או תכולת סוכר)
- חלבון מי גבינה (whey)

בשרים

- *'בשר רגיל' גדל במתקנים חשוכים עם צפיפות רבה שמייצרת מחלות, לכן מטופלים באופן מערכת באנטיביוטיקה, הורמוני גדילה וכימיקלים.
- בשר בקר או כבש 'רגיל' (שניזון-מתירס וסויה) הוא הנפוץ בסופרמרקטים ובאיטליזים. צריך לבקש בשר "[חי בריא](#)". יש באתר [רשימת נקודות מכירה](#).
- עוף 'רגיל' לא אורגני
- חזיר 'רגיל' לא אורגני
- בשרים מעובדים 'רגילים' לא אורגנים או עם ניטריטים/סוכר/דבש/ממתקים אחרים

דגים

*לא לאכול דגים מחוות דגים - הם מוזנים ברעלים והורמוני גדילה.

כמו כן, חוות הדגים מפריעות לאוכלוסיות דגי הבר.

כריש • דג חרב • King mackerel • Tilefish

Marlin

• סלמון אטלנטי (רק סלמון מאלסקה שנידוג בר או סלמון סקוטי אורגני)

טונה big-eye (סטייקים וסושי) • Orange roughy (בגלל רמת הכספית הגבוהה)

סוכרים וממתיקים

אגבה • אספרטיים • סלק סוכר • קנה סוכר

carob • סירופ תירס • דקסטרוז • פרוקטוז

גלוקוז • דבש • לקטוז • לבולוז

מלטודקסטריין • מלטוז • מניטול • סירופ מייפל

מולסה • סכרין • סכרוז • סוכרים שמתחבאים במוצרים (במשחת שיניים ובמי פה)

סורביטול • דורה • ספלנדה

• סטיביה (כשאינה טבעית/ אורגנית רובה מכיל סוכר יש לקרוא את התווית)

סוקרלוז • טריקל • טורבינדו • קסילוז

תבלינים

אפשר לעיין [במדריך הוויזואלי לקטוגני של שומנים ורטבים מאת DietDoctor](#)

• מלח שולחן מיווד ומולבן

• חומץ בלסמי וחומץ יין אורז (עשירים בסוכרים)

• כל דבר עם סוכרים או שמנים מזיקים (קטשופ, רטבי ברביקיו, רטבים עם סוכר ו MSG, חרדל עם סוכר, מיונז עם סוכר, רטבים מוכנים)

• קוביות מרק (bouillon cubes) ואבקת מרק עוף עם MSG

משקאות

* להתמקד בבקבוקי זכוכית, מכיוון שהריפוד של הפחיות והקרטונים רעיל. עדיף להכין לבד, וכשאינן ברירה עדיף קרטון ופחית.

מים לא מסוננים • משקאות קטוגניים/נמוכי פחמימות בפחיות (או קרטונים) • מי קוקוס בקרטון • סודה וסודה דיאט (אלא אם מכינים לבד)

הסתגלות לתזונה קטוגנית

קטו פלו: תסמינים דמויי שפעת חלשה בתחילת המעבר לתזונה קטוגנית.

ניתן להימנע מכך:

- לצרוך 2-4 ליטרים של מים מפולטרים ו 2 וחצי כפיות מלח הימלאיה או [Redmond](#) ביום. זה ימנע כאבי ראש, סחרחורות ועייפות. (אפשר לעיין במתכון ל"מי אלקטרוליטים")
- מחקרים מראים שפחמימות יותר ממכרות מקוקאין! במעבר לתזונה עוברים גמילה. אפשר להוריד פחמימות בבת אחת, או בהדרגה. הרבה אנשים, כשמורידים פחמימות שוכחים שצריך להוסיף מקור אחר של אנרגיה שהוא השומנים הבריאים. אם במד הקטונים המדידה מראה שאין קטוזיס, אם יש לך מצבי רוח ועייפות, זה כנראה מ:

חוסר בשומנים

חוסר באלקטרוליטים/ מלחים

מדידת קטונים



בארץ קיים מכשיר פריסטייל אופטיום נאו למדידת סוכר וקטונים בדם. [קישור למכשיר באתר סופר־פארם](#).
[קישור למקלונים לבדיקת קטונים בדם באתר מדיסקופ](#).

[סרטון הסבר איך לבדוק קטונים בדם](#).

המכשיר המומלץ יותר לבדיקת קטונים בדם הוא Keto-Mojo. [קישור לרכישה באירופה](#). [קישור לרכישה באנגליה](#). בדקירה אחת הקיטו מוג'ו נותן קריאה גם של גלוקוז וגם של קטונים בדם, וזה יוצא הרבה יותר זול לאורך זמן.

במדידה פעם ביום, יש למדוד 4-6 שעות אחרי ארוחת אמצע היום. בד"כ זה יצא אחת"צ. מדידה מוקדם מדי ביום לא נותנת תוצאה מדויקת בגלל "אפקט השחר".

קטונים אקסוגנים (חיצוניים) - בטיפול במחלות שונות לעיתים יש קושי להגיע לקטוזיס. אז אנחנו עושים שימוש בתוסף זה כדי להעלות את רמת הקטונים. באתר

[/https://shop.ketoneaid.com](https://shop.ketoneaid.com) אפשר לקבל 5% הנחה עם הקוד Oring.

מעקב תזונתי בקרונומטר

- קרונומטר: אפשר להשתמש באפליקציה החינמית כדי לוודא קבלה של כל הנוטריינטים: [/https://cronometer.com/login](https://cronometer.com/login). הרבה יותר נוח להשתמש בה בלפטוב במסלולרי.

לפתיחת [הסבר כתוב איך להתחיל עם הקרונומטר](#)

לפתיחת [סרטון שמראה איך להתחיל עם הקרונומטר](#)

ב"profile and targets" לשנות את ההגדרות לקטוגני. במהלך טיפול או במקרה של מחלה, לשנות גם ל"rigorous" אם מדובר במחלה פעילה או "moderate" למחלה ברמיסיה.

ב"Activity level": בתנועה לאורך כל היום, לבחור "moderately active". בריתוק למיטה, לבחור "lightly active". אם יש צורך לעלות במשקל, לבחור ברמת הפעילות הגבוהה ביותר כי זה יעלה באפליקציה את הקלוריות והשומן שצריך לצרוך.

במקרה של תנגודת לאינסולין או התמודדות עם מחלת הסרטן, יש לבחור "Ketogenic" ואז לבחור "Rigorous" ו "Total Carbs".

במצב בריאות תקין, כשהמטרה היא מניעת סרטן: לבחור "Ketogenic" ואז לבחור "Moderate" או "Relaxed".

Macros - לבחור "Total Carbs"! ההגדרה צריכה להיות בטוטאל ולא ב net carbs, כי לכל אדם יש מטבוליזם שונה של סיבים.

לא מכניסים לקרנומטר: ממתיקים נון-גליקמים (סטיביה/מונק פרוט/ אריתריתול), תוספי תזונה בהכנת מתכון, להזין כל רכיב בנפרד, או להעלות לאפליקציה את המתכון ואז לבחור בו שוב ושוב. המרה: כף=14 גרם.

אם לא מוצאים מזון מסוים, לבחור משהו דומה.

להתרגל להזין את הנתונים לפני האכילה, כדי לאפשר שינוי של המנה אם לא הושלמו 100% בארוחה האחרונה של היום.

לרוב האנשים חסר שומן בתזונה הקטוגנית. וגם ירקות. כדי להעמיס שומן להשתמש ברטבים סמיכים. וירקות חובה לאכול כמה שיותר ושמתאפשר.

אפשר למצוא עוד הרבה מידע אצלי ב: https://www.instagram.com/shira.averbuch?utm_source=qr&igsh=cXd5cXViOHhvMGt1

אז אם אין לך אינסטגרם, אפשר להוריד ולעקוב אחריי גם אם רק בשביל זה כי אני מספקת שם מתכונים ותמיכה.

בהצלחה,

שירה אברבוך

נטורופתית

[/https://www.shiramed-center.com](https://www.shiramed-center.com)

שירה אברבוך 050-2005636