

# Ketogeeninen pulma

Ketodieetti alkaa näin: Rajoita päivittäinen hiilihydraatin saantisi 30 grammaan, ja tällä tavoin pääset nopeasti ketoosiin, ja pysyt ketoosissa. Energiaa saat hyvistä rasvoista ja proteiineista. Tämä menetelmä on yksinkertainen ja toimii. Läski häviää. Mutta, ellet saa riittävästi kuituja, ruoansulatuselimistösi alkaa oikkuilla. Saatat kärsiä ummetuksesta. Älä kärsi ummetuksesta vaan syö kuituja!

Kuituja tulee saada päivittäin noin 30 grammaa. Ravintokuituja saa helposti riittävästi esimerkiksi leipää syömällä, mutta leipä ei kuulu ketodieettiin. Leipä ei sovi ketodieettiin, sillä leivässä on runsaasti hiilihydraatteja. Hiilihydraattien välttely on ketodieetissä oleellista.

## 30+30 -sääntö

Tämä on helposti muistettava sääntö: Syö päivittäin enintään 30 grammaa hiilihydraatteja ja vähintään 30 grammaa kuituja. Pulma on säännön toteutuksessa eikä niinkään sen muistamisessa.

## Kaurakuituratkaisu

Kaurasta saa hyvin ruoansulatukselle edullisia kuituja. Mutta, jos kauraleseitä<sup>[1]</sup> syö riittävästi kuitujen saannin kannalta, samalla ylittyy hiilihydraattikiintiö. Tällöin tarvitaan avuksi kaurakuitunen.<sup>[2]</sup>

Jos keität kauralesepuuron 59 g leseistä ja 29 g kaurakuitusesta, saat oikean määrän hiilihydraattia ja kuitua. Huomioi kuitenkin että saman päivän eri aterioilla saatat saada 10 g muita hiilihydraatteja. Sen vuoksi valmista puuro 33 g (70 ml)<sup>[3]</sup> leseistä ja 35 g (67 ml)<sup>[4]</sup> kaurakuitusesta. Sekoita kuiva-ainekset noin 2,5 dl keitettyä vettä, ja hauduta. Mausta puuro suolalla<sup>[5]</sup> ja pistä voinkare päälle.

Viitteet:

1. 100 g kauraleseissä on 43 g hiilihydraatteja ja 17 g kuituja.
2. 100 g kaurakuitusesta on 16,1 g hiilihydraatteja ja 69,7 g kuituja.
3. Mittauksen perusteella 1 dl kauraleseitä painaa 47,2 grammaa.
4. Mittauksen perusteella 1 dl kaurakuitusta painaa 52,3 grammaa.
5. Ruokasuola (NaCl) on ihmiselle välttämätön kemikaali.