



Suplementacja



Ketogar.pl

Suplementacja konieczna!

Magnez

Magnez jest jednym z najważniejszych minerałów, biorących udział w ponad 300 reakcjach enzymatycznych w organizmie. Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mięśni, układu nerwowego, a także dla utrzymania zdrowych kości.

Objawy niedoboru magnezu: skurcze mięśni, zmęczenie, zaburzenia snu, drażliwość

Proponowane suplementy:

- Magnez chelatowany (glicynian magnezu): Jest jedną z najlepiej przyswajalnych form magnezu, mniej prawdopodobne jest, że spowoduje dolegliwości żołądkowe.
- Cytrynian magnezu: Dobrze przyswajalna forma, może być stosowana wieczorem, ponieważ działa także jako łagodny środek przeczyszczający.
- Chlorek magnezu: Dobrze rozpuszczalny w wodzie, może być stosowany jako suplement w postaci płynnej.

Zalecana dawka: 200-400 mg dziennie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Potas

Potas jest kluczowym minerałem, który odgrywa ważną rolę w regulacji ciśnienia krwi, równowagi elektrolitowej oraz funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego. Na diecie ketogenicznej może dojść do niedoboru potasu, zwłaszcza napoczątku, kiedy organizm pozbywa się nadmiaru wody, co często prowadzi do większego wydalania tego minerału. Objawy niedoboru potasu: Osłabienie mięśni, skurcze, zaburzenia rytmu serca, zmęczenie

Proponowane suplementy:

- Cytrynian potasu: Łatwo przyswajalna forma potasu, dostępna w postaci tabletek lub proszku, do rozpuszczania w wodzie.
- Gluconian potasu: Również dobrze przyswajalna forma, często stosowana w suplementach diety.
- Sole niskosodowe: Można je stosować jako zamiennik soli kuchennej, są one bogate w potas.

Zalecana dawka: 1000-3500 mg dziennie, w zależności od diety i indywidualnych potrzeb.

Sód

Na diecie ketogenicznej organizm często wydalą więcej sodu z moczem, co może prowadzić do jego niedoboru. Jest to związane z redukcją insuliny, która wpływa na retencję sodu.

Rola sodu: utrzymanie równowagi elektrolitowej, regulacja ciśnienia krwi, wsparcie dla funkcji mięśni i nerwów

Jak suplementować:

Dodawanie soli do posiłków (najlepiej soli himalajskiej lub morskiej)

Picie bulionu kostnego, który jest bogaty w sód

Suplementy z elektrolitami zawierające sód



Suplementacja dodatkowa

Należy dopasować indywidualnie

Omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 są ważne dla zdrowia serca, mózgu i mają działanie przeciwzapalne. Na diecie ketogenicznej, bogatej w tłuszcze, kluczowe jest utrzymanie właściwej równowagi między omega-3 a omega-6.

Źródła omega-3: Suplementy z oleju rybnego (np. z dzikiego łososia), Olej z kryla, Olej lniany

Korzyści: Wsparcie dla zdrowia serca i mózgu, redukcja stanów zapalnych, **poprawa profilu lipidowego**

Witamina D

Witamina D jest ważna dla zdrowia kości, funkcjonowania układu odpornościowego oraz regulacji nastroju.

Źródła: Suplementy witaminy D3, **regularne przebywanie na słońcu**, jeśli to możliwe

Korzyści: utrzymanie zdrowych kości, wsparcie układu odpornościowego, poprawa nastroju i poziomu energii

Kolagen

Kolagen jest białkiem, które wspiera zdrowie skóry, stawów, włosów i paznokci. Na diecie ketogenicznej, gdzie unika się węglowodanów, spożycie kolagenu może wspomóc utrzymanie zdrowia skóry i tkanki łącznej.

Źródła: Suplementy kolagenowe w proszku (hydrolizowany kolagen), bulion kostny, żelatyna

Korzyści: wsparcie dla zdrowia stawów i skóry, pomoc w regeneracji po treningach, poprawa elastyczności skóry

Witamina B-complex

Na diecie ketogenicznej może być trudniej o dostarczenie wszystkich witamin z grupy B

Źródła: Kompleks witamin B (B-complex) zawierający B1, B2, B3, B6, B12, kwas foliowy i biotynę

Korzyści z witamin B: Wsparcie metabolizmu energetycznego, poprawa funkcji układu nerwowego, wsparcie zdrowia psychicznego

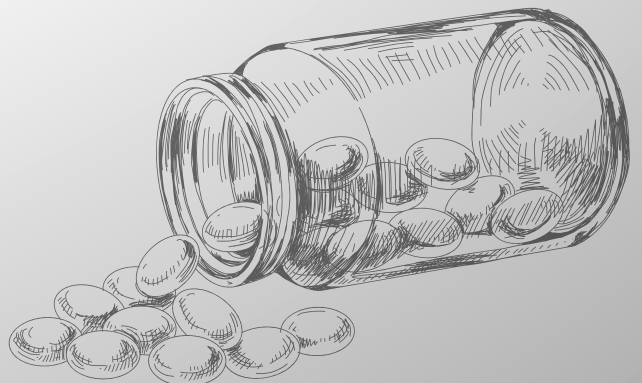
Probiotyki

Zwiększenie spożycia tłuszczu i białka oraz ograniczenie błonnika może wpłynąć na mikrobiom jelitowy. Suplementacja probiotyków może pomóc w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej jelit.

Źródła: fermentowane produkty (kiszonki, kefir, kimchi), Suplementy probiotyczne (szczepy takie jak Lactobacillus i Bifidobacterium)

Korzyści: Wsparcie dla zdrowia układu trawiennego, wzmocnienie odporności, poprawa trawienia

UWAGA: Probiotyki powinny być dobrane przez lekarza po uprzednim badaniu.



Suplementy warte uwagi

Należy dopasować indywidualnie

Grzyby witalne



Cordyceps
Energia



Lion's Mane
Skupienie



Maitake
Balans



Chaga
Odporność



Maca
Libido



Rhodiola
Jasność



Reishi
Spokój



Aschwaganada
Łagodzi stres

Adaptogeny

Gotu Kola
Pamięć, koncentracja,
odporność

Różeniec górski
łagodzi zmęczenie,
ciśnienie, stres

