

Pomiary ciał ketonowych

Mniej kontroli, więcej zrozumienia.

Ten tekst jest po to, żebyś złapała oddech. Pomiary mają sens, ale nie mogą być źródłem napięcia i kontroli. Powinny być narzędziem zrozumienia. Bo keto to proces. A Twoje ciało nie działa jak wykres.

Metody Pomiaru - Co pokazują naprawdę?

KREW



Co pokazuje:

Ketony krążące we krwi w danym momencie.

Czym mierzymy:

Ketometr lub glukometr z funkcją pomiaru ketonów oraz odpowiednie paski.

Jak mierzymy:

Przez nakłucie opuszka palca.

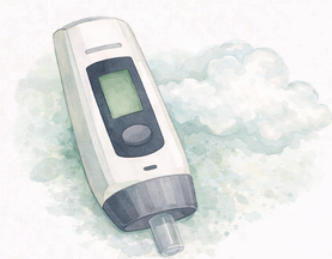
Dlaczego to najlepsza wg mnie metoda:

Mierzy to, co jest dostępne we krwi tu i teraz, na każdym etapie ketozy (ale właśnie dlatego jest bardzo wrażliwa na zmiany).

Ważne:

Na późniejszych etapach niski poziom ketonów we krwi nie zawsze oznacza, że wątroba ich nie produkuje. Często znaczy, że ciało nauczyło się ketony szybko wykorzystywać jako paliwo, zamiast utrzymywać je długo we krwi.

ODDECH



Co pokazuje:

Mierzy aceton w oddechu, czyli wydychany nadmiar ketonów.

Czym mierzymy:

Tester/miernik ketonów z wydychanego powietrza.

Jak mierzymy:

Dmuchamy w ustnik (jak w alkomat).

Dlaczego warto tak mierzyć (ale tylko na początku):

Dobrze pokazuje cały proces adaptacji, a nie pojedynczy dzień.

Czemu ketony z oddechu mogą z czasem zaniknąć?

Na początku organizm produkuje więcej ketonów, niż potrafi wykorzystać, a ich nadmiar usuwa z oddechem. Z czasem komórki uczą się zużywać ketony jako paliwo, więc mniej jest wydalone.

Brak ketonów w oddechu TO NIE JEST brak ketozy.

MOCZ



Co pokazuje:

Pokazuje ketony wydalone, nie wykorzystywane.

Czym mierzymy:

Testy paskowe.

Jak mierzymy:

Pasek zanurzamy w strumieniu moczu lub pojemniku z moczem.

Dlaczego warto tak mierzyć (ale tylko na początku):

Podobnie jak przy oddechu, na początku organizm produkuje więcej ketonów, niż potrafi wykorzystać. Ich nadmiar usuwa nie tylko z oddechem, ale też w moczu. Z czasem paski bledną, a ketony w moczu znikają, bo ciało przestaje je marnować.

Brak zabarwienia paska po adaptacji to często dobry znak, nie problem.

Na wyniki pomiarów mogą wpływać:



Posiłki:

po jedzeniu
poziom ketonów
spada



Stres i kortyzol:

ograniczają
produkcję/obecność
ketonów



Brak snu:

ketony mogą być
niższe rano



Trening:

ketony zużywają
się szybciej
podczas wysiłku



Faza cyklu:

poziom ketonów
naturalnie się
waha

Dlatego ten sam sposób jedzenia może dać różne liczby w różne dni.

Kiedy najlepiej mierzyć ketony?

Tej informacji najbardziej brakowało mi na początku.

W wielu miejscach trafiałam na zalecenie, że najlepiej mierzyć ketony rano na czczo.

Ale bez wyjaśnienia dlaczego.

Błędnie założyłam więc, że właśnie wtedy poziom ketonów powinien być najwyższy.

I przez wiele tygodni mocno mnie to frustrowało bo cyferki, które widziałam na pomiarach mi się nie podobały.

Tymczasem sprawa wygląda inaczej.

Rano na czczo **mierzy się ketony** nie dlatego, że wtedy są najwyższe, tylko **dlatego, że warunki są najbardziej powtarzalne:**

- ✦ po nocnym śnie, odpoczynku
- ✦ bez posiłku przez kilka godzin,
- ✦ bez wysiłku
- ✦ i bez stresu dnia codziennego.

Taki pomiar pozwala całkiem dokładnie obserwować trend:
czy poziom ketonów rośnie, spada, czy w ogóle się pojawiają?

To wcale nie oznacza, że właśnie rano masz najwięcej ketonów we krwi, a później jest już tylko gorzej.

U mnie na przykład ciało w nocy ketony głównie zużywało, więc rano notowałam najniższe wartości. Najwyższe poziomy pojawiały się wieczorem, między 21 a 23 (wiem to z sensora ketonów, o czym piszę trochę dalej). Ale i tak mierzyłam je z krwi tylko rano, bo warunki w ciągu dnia bywały u mnie zbyt zmienne do wiarygodnych pomiarów o innych porach.

Czym NIE warto się stresować:

- ✦ że dziś wynik jest niższy
- ✦ że „wypadłaś” z keto po stresującym dniu
- ✦ że u kogoś innego liczby są wyższe
- ✦ że wczoraj było inaczej niż dziś

Twoje ciało nie resetuje się jednym posiłkiem ani jedną emocją.

Co jest ważniejsze niż liczby:

- ✦ stabilna energia
- ✦ mniejszy głód
- ✦ spokojniejsza głowa
- ✦ lepszy sen
- ✦ poczucie współpracy z ciałem

To są sygnały adaptacji.

Jak korzystać z pomiarów?

- ✦ traktuj je jak wskazówkę, nie ocenę
- ✦ patrz na trend, nie jeden dzień
- ✦ rób przerwy od mierzenia
- ✦ słuchaj też ciała, nie tylko urządzeń

BONUS: Sensor ketonów - czy warto?

Sensor ketonów, czyli system ciągłego monitorowania ketonów (CKM), to sprytne, choć niezbyt tanie urządzenie, które pozwala monitorować poziom ketonów w sposób ciągły, bez konieczności częstych pomiarów z krwi.

Jak mierzymy:

Przyczepia się go do ramienia i przez 14 dni nieprzerwanie mierzy on ketony w płynie śródmiąższowym. Dane są przesyłane do aplikacji, gdzie można na bieżąco obserwować, jak na ketozę wpływają konkretne elementy, m.in. posiłki, sen, stres, aktywność i rytm dnia.

Kiedy warto:

Nie ma sensu nosić sensora cały czas. Pomijając finanse, pewnie łatwo byłoby wpaść w obsesję wyników. Może być natomiast bardzo pomocny, gdy chcemy **lepiej zrozumieć własną adaptację** albo **sprawdzić, jak organizm reaguje** na konkretne zmiany, np. zwiększenie ilości białka w diecie czy indywidualny próg węglowodanów, przy którym ketoza się utrzymuje. **To przydatne narzędzie do poznania procesu konkretnie w Twoim ciele, nie do codziennej kontroli.**

Treści zawarte w tym materiale mają charakter informacyjny i ogólny. Nie stanowią ani nie zastępują porady medycznej ani indywidualnej konsultacji dietetycznej. Przed wprowadzeniem istotnych zmian w sposobie odżywiania skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą, szczególnie jeśli chorujesz przewlekle, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży, karmisz piersią lub masz zaburzenia odżywiania.