

# Pro dan Kontra Diet Keto yang Wajib Diketahui sebelum Memulainya

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 21/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Diet ketogenik, atau lebih dikenal sebagai diet keto, adalah sebuah rencana makan yang mengharuskan kita untuk mengubah pola makan kita secara signifikan. Diet ini terkenal karena kemampuannya membantu seseorang menurunkan berat badan dengan cepat dan juga menghasilkan manfaat kesehatan lainnya seperti peningkatan energi dan stabilisasi gula darah.

Salah satu keuntungan paling terkenal dari diet keto adalah kemampuannya untuk membantu seseorang menurunkan berat badan dengan cepat. Dengan meminimalkan asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan lemak, tubuh memasuki keadaan ketosis, di mana lemak diubah menjadi energi utama. Hal ini mengakibatkan penurunan berat badan yang signifikan dalam waktu relatif singkat.

Diet keto juga dapat membantu dalam mengendalikan kadar gula darah. Dengan membatasi karbohidrat, tubuh tidak lagi mengalami lonjakan gula darah yang drastis, yang bermanfaat bagi seseorang dengan diabetes atau resistensi insulin.

Namun, sebelum menjalankan diet keto, kamu harus mengetahui informasi berikut sebagai persiapannya. Dilansir dari Eatingwell.com, hal-hal ini bisa dijadikan pertimbangan untuk menjadikan diet keto sebagai gaya hidupmu. Yuk, simak informasinya!

### **1. Badan akan merasa tidak enak di awal menjalani diet keto**

Hal pertama yang perlu diketahui sebelum menjalani diet keto adalah badan akan merasa tidak enak di awal prosesnya. Perasaan tidak enak ini dinamakan keto flu. Keto flu terjadi karena tingkat elektrolit dalam tubuh menurun drastis.

Pada diet keto, sulit untuk menyeimbangkan natrium, magnesium, dan kalium. Hal ini karena magnesium dan kalium biasanya berasal dari makanan yang kaya karbohidrat, seperti kacang, buah, dan kentang.

Keto flu memiliki gejala seperti pikiran merasa bingung, mengantuk, sakit kepala, dan bahkan mual, seperti awal munculnya gejala flu, tubuh juga akan merasa berat dan lelah.

### **2. Diet keto membutuhkan perencanaan makanan**

Salah satu hal yang bagus dari diet keto adalah kita tidak perlu menghitung kalori atau makronutrien, justru yang perlu diperhatikan adalah karbohidrat bersih atau total karbohidrat yang dikurangi serat.

Namun, jika ingin menghindari gejala keto flu dan menjaga tubuh tetap merasa fit, disarankan untuk mengonsumsi banyak makanan yang kaya akan magnesium, seperti almond, bayam, selai kacang, dan sebagainya, serta makanan yang tinggi kalium, seperti salmon, alpukat, dan sayuran hijau. Penting juga untuk

menjaga tubuh tetap mendapatkan cukup serat, yang mana biasanya sulit dicapai ketika kita sedang menghindari makanan seperti biji-bijian utuh, kentang, dan buah.

### **3. Banyak ahli gizi yang tidak menyarankan diet keto**

Sebagian besar ahli gizi setuju bahwa diet keto merupakan salah satu diet terburuk, kecuali jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu. Menurut salah satu ahli gastroenterologi dan pakar kesehatan usus, diet keto 'menghancurkan usus' dan berbahaya bagi kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan usus yang buruk akibat diet keto dapat menimbulkan penyakit kronis, gangguan kecemasan, peradangan, dan lainnya. Jika Sahabat Fimela ingin menjalani diet keto, pastikan tubuh mendapat cukup serat dari sumber-sumber nabati, seperti sayuran hijau, chia seeds, kacang, dan buah-buahan.

### **4. Nafsu makan akan bertambah**

Menjalani diet keto akan membuat nafsu makan kian bertambah. Penghentian karbohidrat dan gula secara tiba-tiba bisa membuat pikiran kita menginginkan banyak makanan yang mengandung karbohidrat dan gula. Semakin membatasi makanan, maka kita merasa semakin menginginkannya. Hal ini wajar terjadi saat menjalankan pola diet keto.

### **5. Muncul beberapa efek samping yang aneh**

Saat menjalani diet keto, beberapa orang mungkin akan mengalami beberapa efek samping aneh yang berbeda-beda. Salah satunya adalah munculnya keto breath atau merasakan seperti ada rasa logam di mulut dan napas yang bau seperti aseton. Hal ini terjadi ketika keton diproduksi dalam tubuh dari pembakaran lemak. Kondisi ini sebenarnya adalah tanda bahwa tubuh sedang dalam keadaan ketosis.

Selain itu, menurunkan jumlah karbohidrat secara dramatis, tidak mendapatkan cukup serat, dan meningkatkan asupan lemak bisa menyebabkan sembelit, kembung, atau diare yang serius.

Agar diet keto berjalan dengan lancar, pastikan untuk minum banyak air putih dan makan makanan yang kaya serat.

## **6. Berat badan dapat kembali bertambah**

Menjalani diet keto memang akan menurunkan berat badan, tetapi berat badan dipastikan akan naik kembali dengan cepat jika kamu mulai mengonsumsi karbohidrat lagi. Salah satu alasan orang yang menjalani diet rendah karbo atau keto bisa menurunkan berat badan dengan cepat adalah karena mereka kehilangan banyak berat badan air (tubuh kita menyimpan setiap gram karbohidrat dengan sekitar 4 gram air). Bagi kebanyakan orang, diet keto terlihat tidak realistis untuk dijalani selamanya.

**| Sumber:** Fimela