


ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 25 มีนาคม 2562 จนถึงวันที่ 8 เมษายน 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	<p>@Moonoey </p> <p>รบกวนสอบถามค่ะ มีญาติที่กินคีโตได้15วัน</p> <p>ประวัติเป็นเบาหวาน ทานยาวันละ8 เม็ด เช้าก่อนอาหาร2 หลังอาหาร2</p> <p>เย็นก่อนอาหาร2หลังอาหาร2</p> <p>ค่าน้ำตาลก่อนกินตีนโต 197 %หลังกินคีโต15วัน ตรวจน้ำตาล161%</p> <p>ควรรับประทานยาเบาหวานต่ออย่างไรค่ะ</p>	<p>@manglove</p> <p>ควรพบแพทย์ที่ดูแลและพิจารณาเรื่องยา ข้อควรระวัง เรื่องคนไข้กินยาเบาหวาน แล้วทาน ketogenic คือ ภาวะ drug induce hypoglycemia เนื่องจาก จากที่เคยกิน แปะน้ำตาล และงด ยาออกฤทธิ์เท่าเดิม แต่ แปะน้ำตาลลดลง จะเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำได้</p> <p>ควรตรวจเลือดบ่อยมากขึ้น และพบแพทย์พิจารณาปรับยาคะ</p> <p>ข้อควรระวังอีก คือ คนไข้ ต้องได้ทำงานปกติด้วยคะ</p> <p>จากข้อมูล dr เจสันฟรัง ต้องตัดแป๊ะน้ำตาลถึง 1 ปีถึงจะรักษาภาวะ ดีนชูลินได้</p>
2		<p>@manglove</p> <p>https://www.facebook.com/1899445097046767/posts/2142450796079528?sfns=xmo</p>
3		<p>@manglove</p> <p>ที่จริงจะกิน Keto แค่ 1 เดือน เพื่อใส่ชุดปกติขาวให้ได้คะ แต่ แค่ 3 สัปดาห์ ที่ทำอย่างจริงจัง สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายนอกจากน้ำหนักที่ลดลง 4 กก. คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สิว เป็นคนที่มีสิวดั้งแต่ 13 ปี ไม่เคยหายต้องเข้าร้านความงาม ครีมหลายอย่าง ก็พอทุเลา แต่พองดแป๊ะน้ำตาลเด็ดขาด สิวหายหมด เลี้ยงไม่เหลือ 2. ผิว กระจิบใบหน้าจางลง ผิวขาวขึ้น 3. ภูมิแพ้ ที่ต้องพ่นยาล้างจมูก เป็นหวัดบ่อยดีขึ้น <p>จึงกินต่อมารวมกับ ทำ intermittent fasting ทุกวันและออกกำลังกาย บ้าง 6 เดือน</p> <p>ตอนนี้ ปรับมากิน Low carb high fat diet คือ คาร์โบไม่เกิน 100 กรัม/วัน คือ ประมาณ ผัก 4 ชีด ข้าวกล้อง 1-2 ทัพพี และคาร์โบแฝงจากคีเฟอ จากเนื้อ</p> <p>ลดน้ำมันลง 2-3 ชต แล้วแต่วันคะ</p> <p>IF ทำทุกวัน ออกกำลังกายหนัก อาทิตย์ละครั้งคะ</p>

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
4		<p>@manglove</p> <p>น้ำหนักลด 11 กก ใน 3 เดือน และคงที่มา 4 เดือน คะ ร่างกายสบายดีคะ ยาฟันไม่ใช่ 4 แล้วคะ</p> <p>ปรับพฤติกรรม เข้าสู่เดือนที่ 7 และกำลัง คงสภาพ ตอนนี้เป็นพฤติกรรมใหม่แล้วคะ</p> <p>ถ้า ปรับพฤติกรรมไม่ถึง 4 เดือน โอกาส โยโย่ จะสูงมากคะ กินแล้ว ลดแล้วหยุดกิน น.น.ก็ขึ้นเหมือนเดิม ซึ่งมีในทุกการลดน้ำหนัก เพราะพฤติกรรมเราไม่เปลี่ยน กลับไปกินเหมือนเดิม ก็อ้วนเหมือนเดิม</p>
5		<p>@manglove</p> <p>Stage of change คนใช้ที่เรายากที่สุด คือ precontemplation จน มา determination เราก็พูดคุยให้เขาปรับเปลี่ยน พูดจนเหนื่อยจนท้อ ยากที่สุดแต่ถ้าเมื่อไหร่ มีกระบวนการที่เห็นผลเร็ว มีคนทำได้จริง ก็ตัดสินใจทำ ได้โดยที่ บุคลากรสามสุข ไม่ต้องเหนื่อยพูดคะ ต้นแบบที่ทำได้จริง คือ คำตอบ บุคลากรสามสุขเอง ผอมสุขภาพดีเป็นต้นแบบ ประชาชน ก็อยากทำตาม</p>
6	<p>@นาโน</p> <p>ตอนนี้กำลังดูแลเจ้าหน้าที่ชาย ในร.พ.ที่มีไขมันในเลือดสูง.. หลังตรวจสุขภาพประจำปี</p>	<p>@manglove</p> <p>ต้อง ตัด แบ่งน้ำตาลเข้มข้น 3 สัปดาห์ แล้ว ก็หลุดได้ถ้าจำเป็นอีก 4 เดือน ถึงจะผ่านช่วง action มาถึง maintenance คือ คงสภาพ</p>
7	<p>@wipa kaewken</p> <p>กำลังสู้กับตัวเองเข้าๆออก ใครมีวิธีสร้างบันดาลใจใน คนที่ยากๆมั้ยคะช่วยด้วย</p>	<p>manglove</p> <p>@wipa kaewken เป็นกลไกร่างกายคะ เราอาจจะจะมี sugar addiction เยอะ จากการรับประทานข้าวได้นะคะต้องตัดเด็ดขาด 2 wk ใช้หลักการ substance addiction มาใช้กับ sugar addiction</p> <p>ข้าว 1 ถ้วย มีน้ำตาลเทียบได้ 13-14 ช้อนชา แต่ถ้าเป็นข้าวกล้องมี fiber จะดูดซึมแค่ 50% หรือน้อยกว่า ดังนั้น น้ำตาลเท่ากันแต่ดูดซึมไม่เท่ากันคะ Who ให้กินน้ำตาล 6 ช้อนชา/วัน ข้าวขัดสี 1 ถ้วยก็เกินแล้ว แกรมดูดซึมเต็มที่ไม่มี fiber คะ</p>