

# KETOGĒNĀ DIĒTA – ĀDAS UN ZOBU KOPŠANAS PRINCIPI

MARIJA LUĪZE KALNIŅA

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES  
MEDICĪNAS FAKULTĀTES

6. STUDIJU GADA STUDENTE

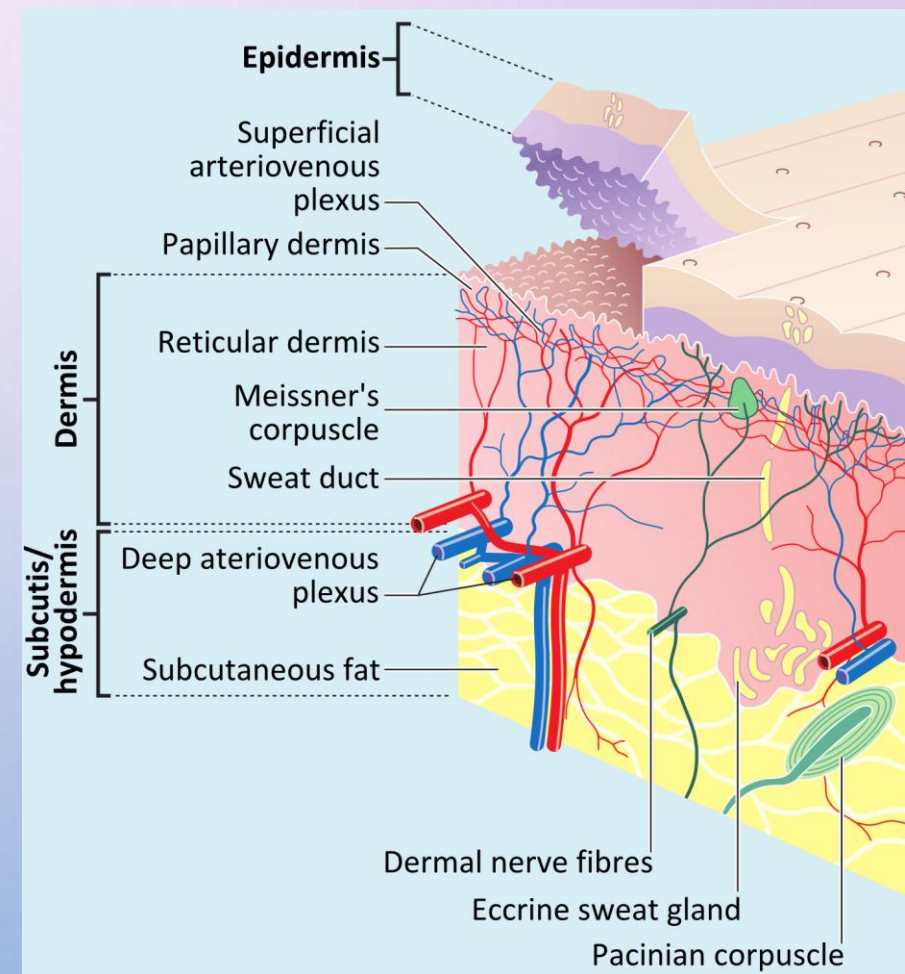
# ĀDA UN TĀS FUNKCIJAS

- Āda ir cilvēka lielākais orgāns, kas apņem visu ķermeni.
- Ādai ir vairākas svarīgas funkcijas:
  1. Aizsargā organismu no infekcijām, traumām, fizikāliem faktoriem.
  2. Regulē ķermeņa temperatūru.
  3. Ir sensorais orgāns.
  4. Novērš ūdens zudumu.
  5. Satur ūdeni un taukus.
  6. Ražo D vitamīnu.

# ĀDAS UZBŪVE UN KOPŠANAS ZĀĻFORMAS

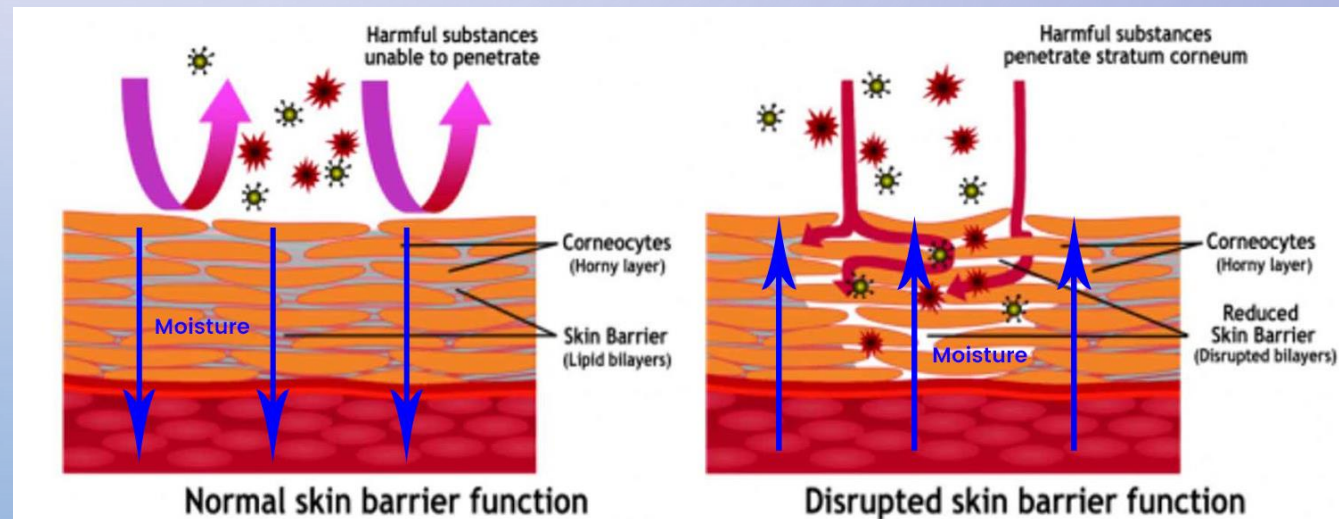
- Āda sastāv no **3 slāņiem**: epidermas, dermas un hipodermas.
- Zāļu formas:
  - Pūderi
  - Šķīdumi
  - Losjoni
  - Mikstūras
  - Geli
  - Ziepes, šampūni
  - Krēmi
  - Linimenti
  - Plāksteri
  - Līmes

Lokālo ārstniecisko formu darbības «kāpnes» atkarībā no darbības dziļuma.



# ĀDAS UZSŪKŠANĀS SPĒJA

- Ilgu laiku uzskatīja, ka vietēji uz ādas uzklāti līdzekļi un to komponenti, tai skaitā, ogļhidrāti **neuzsūcas**.
- Jaunākie pētījumi liecina, ka **daļa jebkura līdzekļa uzsūcas** ādā, bet nav skaidrs – cik lielā apmērā?
- Galvenais uzsūkšanās šķēslis: lipīdu aizsargbarjera.
- Uzsūkšanu veicina:
  1. bojāta āda,
  2. spirtu saturošie produkti.



## Palīgvielas, kas ir ogļhidrātu avots

Cukuri: dekstroze, fruktoze, glikoze, laktoze, sukroze, cukurs (saharoze), palmu cukurs, agaves nektārs, cukurniedru sīrups, cukurniedru sula, kukurūzas sīrups, medus

Cukurspirti: eritritols, izomalts, glicerols (glicerīns), manitols (mannīts), maltitols (maltīts), sorbitols (sorbīts), ksilitols (ksilīts)

Cietes: kukurūzas ciete, hidrogenētas cietes hidrolizāts, preželatinizēta ciete, nātrija cietes glikolāts

Skābes: citronskābe, askorbīnskābe, laktātskābe

## Palīgvielas, kas nav ogļhidrātu avots

Celuloze, karboksimetilceluloze, hidroksimetilceluloze, mikrokristāliskā celuloze

Nātrija kroskarmeloze

Hiromeloze

Polietilēna glikols

Magnija stearāts

Aspartāts

Saharīns

Kālija acesulfamīns

Superoze

# ĀDAS KOPŠANAS LĪDEKĻU IZVĒLE BĒRNIEM – SAUSA ĀDA

NR.	NOSAUKUMS	Vai satur ogļhidrātus?
1	<b>Kokosriekstu eļļa</b> – dažādi izplatītāji, var lietot ķermeņa ādas un lūpu mitrināšanai.	Nesatur
2	<b>Vazelīns</b> – ražo Rīgas farmaceitiskā fabrika.	Nesatur
3	<b>Kakao sviests</b> – īpaši noder jutīgai, sausai ādai, pārdošanā The Beginnings.	Nesatur
4	<b>Bišu vaska ziede</b> – «Spīdola» ar propolisa ekstraktu un smilšērķšķu eļļu, pārdošanā medusveikals.lv.	Nesatur
5	<b>Burt's bees lūpu balzāms</b> , pārdošanā Stockmann.	Nesatur
6	<b>UreaRepair Plus</b> – Urea 5% ķermeņa krēms, ražo Eucerin.	Mazā devā

# ĀDAS KOPŠANAS LĪDEKĻU IZVĒLE BĒRNIEM – SAULES AIZSARGKRĒMS

NR.	NOSAUKUMS	Vai satur ogļhidrātus?
1	<b>Paštaisīti apdeguma krēmi</b> – 2 karotes cinka oksīda sajauc un samaisa ar 1 karoti kokosriekstu eļļas. Cinka oksīds iegādājams <a href="http://bbfactory.lv">bbfactory.lv</a> .	Nesatur
2	<b>Neutrogena</b> saules aizsargkrēmi SPF 30-100.	Nesatur
<i>Var izmantot jebkuru saules aizsargkrēmu.</i>		



# ĀDAS KOPŠANAS LĪDEKĻU IZVĒLE BĒRNIEM – MATU KOPŠANA

NR.	NOSAUKUMS	Vai satur ogļhidrātus?
1	<b>Johnsons &amp; Johnsons Baby šampūns</b> – iegādājams Mēness aptiekā un internetaptiekā.	Mazā devā
2	<b>Dove advanced care</b> kondicionieris.	Mazā devā
<i>Var izmantot jebkuru šampūnu un kondicionieri.</i>		

# ĀDAS KOPŠANAS LĪDEKĻU IZVĒLE BĒRNIEM – ZIEPES

NR.	NOSAUKUMS	Vai satur ogļhidrātus?
1	<b>Šī sviests</b> – dabīgs šī riekstu produkts, no kura ražo ziepes. Iegādājams <a href="http://bbfactory.lv">bbfactory.lv</a> .	Nesatur
2	<b>Dove sensitive skin</b> ziepes.	Nesatur
3	<b>Johnson &amp; Johnson</b> bērnu ziepes.	Mazā devā

# GADĪJUMĀ, JA PĒC KOPŠANAS LĪDZEKĻA IZMANTOŠANAS PAZEMINĀS KETONU LĪMENIS:

Jāizslēdz citi iespējamie izraisītāji:

1. Karsts laiks
2. Labvēlīgi laikapstākļi, kas palielina bērna aktivitāti
3. Jāpārbauda, vai nav izmaiņas uztura produktos
4. Jāizslēdz iespējamās novirzes no diētas

# SECINĀJUMI PAR ĀDAS KOPŠANAS LĪDZEKĻIEM:

1. Šobrīd nav pētījumu, kas liecinātu, ka ādas kopšanas līdzekļi vai krēmi pazeminātu ketonu līmeni.
2. Primāri jācenšas izvairīties no **citiem** ketonu līmeņa mazinošiem **faktoriem!**
3. Dabīgi produkti bez palīgvielām (kokosriekstu eļļa, kakao sviests, šī sviests, bišu vaska ziede) nesatur ogļhidrātus.

# ZOBUPASTU IZVĒLE BĒRNIEM



- Zobupastas ir pieejamas 3 formās: pastas, gēli, pūderi.
- Mūsdienās zobupastas nesatur cukuru, taču tās bieži satur mākslīgos saldinātājus – cukurspirtus.
- Mākslīgo saldinātāju ieguvumi zobupastās:
  1. Padara zobupastu patīkamāku bērniem un pieaugušajiem.
  2. Aiztur zobupastā mitrumu, palēnina izžūšanu.
  3. Baktericīda darbība.

# PAMATPRINCIPI ZOBUPASTU IZVĒLĒ BĒRNIEM

- Lielākā daļa zobupastu satur mākslīgos saldinātājus mazā daudzumā.
- Zobupastas izvēlei nav pierādītas ietekmes uz ketogēnās diētas efektivitāti.
- Mākslīgie saldinātāji, no kuriem uzmanīties, iegādājoties zobupastu:
  1. Sorbitolols (sorbīts);
  2. Ksilotols (ksilīts);
- Ir pētījumi, kuros norādīts, ka saharīns ir piemērots saldinātājs.

# ZOBUPASTAS AR SAMAZINĀTU CUKURSPIRTU DAUDZUMU

1. «Wellela Calendula» gels piena zobu tīrīšanai – Mēness aptieka
2. «Kingfisher» dabīgā zobupasta ar piparmētru un fluoru – lavanda.lv
3. «Hello Oral Healthcare» dabīgās zobupastas – Amazon
4. Dzeramās sodas zobu pasta / paštaisīta zobu pasta

Alternatīva: zobu birstēšana bez zobupastas



# SECINĀJUMI PAR ĀDAS UN ZOBU KOPŠANU BĒRNIEM AR KETOĢĒNO DIĒTU

1. Arī kopšanas līdzekļi satur ogļhidrātus, kas mazās devās var nonākt ķermenī caur ādu vai mutes dobumu.
2. Primāri jāizslēdz visus citus ketonu līmeni mazinošos faktorus!
3. Ja sasniegts vēlamais ketonu līmenis un panākta lēkmju kontrole, higiēnas līdzekļu nomaiņa nav nepieciešama.



# IZMANTOTIE AVOTI

- MANAGING ILLNESS WHILST ON A KETOGENIC DIETARY THERAPY. AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.MATTHEWSFRIENDS.ORG/KETO-THERAPIES/KETO-MANAGEMENT/MANAGING-ILLNESS/](https://www.matthewsfriends.org/keto-therapies/keto-management/managing-illness/); 05.07.2020
- APPENDIX 3: MINIMISING THE CARBOHYDRATE CONTENT OF MEDICATIONS ON THE KETOGENIC DIET HTTPS: [HTTPS://WWW.GOSH.NHS.UK](https://www.gosh.nhs.uk) › FILE › DOWNLOAD
- BRANTA DZ. DERMATOLOĢIJA UN VENEROLOĢIJA I DERMATOLOĢIJA. RĪGA: “ZVAIGZNE”
- OVER THE COUNTER MEDICINES/PREPARATIONS/PRODUCTS FOR USE ON THE KETOGENIC DIET: [HTTPS://WWW.MATTHEWSFRIENDS.ORG/KETO-THERAPIES/KETO-MANAGEMENT/OVER-THE-COUNTER-PRODUCTS/?FBCLID=IWAR3VC8GMYUCDGXWPBLFEYDWDWJNUY\\_TEZBPRFDHHZPLQ5SIQWMSLVRFMYYW](https://www.matthewsfriends.org/keto-therapies/keto-management/over-the-counter-products/?fbclid=IWAR3VC8GMYUCDGXWPBLFEYDWDWJNUY_TEZBPRFDHHZPLQ5SIQWMSLVRFMYYW); 06.07.2020
- CHARLE’S FOUNDATION FOR KETOGENIC DIETS: [FILE:///C:/USERS/RSU%20USER/DOWNLOADS/LOWNOCARB-DOWNLOAD-UPDATED.PDF](file:///C:/Users/RSU%20USER/Downloads/LOWNOCARB-DOWNLOAD-UPDATED.PDF); 06.07.2020
- AMERICAN DENTAL ASSOCIATION «WHAT’S IN YOUR TOOTHPASTE?»: [HTTPS://WWW.MOUTHHEALTHY.ORG/EN/AZ-TOPICS/T/TOOTHPASTE](https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/t/toothpaste); 05.07.2020

The background features a vertical gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. Numerous realistic water droplets of various sizes are scattered across the frame, with some in the upper left and others in the lower right. A large, faint, light-colored circular graphic is centered in the background, partially obscured by the text.

**PALDIES PAR UZMANĪBU!**