

نظام كيتو الغذائي يحمي من السرطان والإنفلوزا

دكتور رضا محمد طه

2020-01-05

ذكرت صحيفة ديلي ميل أن بريطانياً وهو بابلو كيلى من جنوب برينت Brent قد أصيب بورم سرطاني في المخ وتم تشخيصه في 2014 وكان عمره حينها 27 عاماً، رفض كيلى العلاج الجراحي أو الكيماوي، لكنه ألزم نفسه بإتباع النظام الغذائي الكيتوني ketonic diet والذي يعتمد على الإكثار من تناول الدهون والقليل جداً من النشويات والكربوهيدرات، واعتمد كذلك في غذائه على الخضروات العادية (الغير نشوية) كي يحصل منها على الكربوهيدرات اللازمة للجسم، والإمتناع عن تناول الخضروات التي تحتوي على نشويات كثيرة مثل البنجر والقلقاس والبطاطس، كذلك امتنع كيلى عن تناول السكريات وبالأخص الأبيض المكرر والأغذية المحفوظة أو المعلبات. بعد عام من تشخيصه بالورم السرطاني وفي عام 2015 أجرى كيلى فحوصات وأشعة مقطعية على المخ وكانت المفاجأة! اختفاء الورم تماماً، والذي يرجعه الأطباء إلى تجويع الخلايا السرطانية بإتباعه نظام كيتو الغذائي.

النظام الكيتوني يقيس فيه الباحثون الكيتونات ketones وهي مادة حمضية تنتج من حرق الجسم للدهون كي يحصل منها على الطاقة اللازمة له بدلاً عن مصدر الطاقة التي يتحصل عليها الجسم من النشويات في النظام الغذائي العادي، ومن ثم فإن نظام كيتو يحرم الورم السرطاني من أهم مصدر أو وقود يلزم لنموه وهو الكربوهيدرات أو النشويات، لذا فإن الباحثين يفسرون تقلص حجم الورم تدريجياً واختفائه بسبب الإمتناع عما يغذي الورم، من أجل ذلك

=src

ونتيجة للعديد من الأبحاث أقرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا NHS واعتمدت النظام الغذائي الكيتوني رسمياً كنظام مفيد للصحة العامة ويقينا من بعض الأمراض الخطيرة.

لا تقتصر فائدة نظام كيتو الغذائي فقط على الحماية من مرض السرطان لكن تمتد فائدته لتشمل أمراض أخرى مثل الإنفلونزا، فقد أفادت دراسة حديثة أجراها باحثون من قسم المناعة البيولوجية في كلية الطب جامعة ييل Yale ونشرت نتائجها في مجلة علم المناعة Science Immunology في الخامس عشر من نوفمبر 2019، تناولت الدراسة تطبيق نظام كيتو الغذائي على الفئران المصابة بفيروس الإنفلونزا والذي يعتمد أساساً على الإكثار من الدهون وخاصة الموجودة في اللحوم والأسماك والدواجن والخضروات الغير نشوية، والإمتناع عن النشويات سوى تلك التي يتحصل عليها الجسم من الخضروات الخضراء غير النشوية، في مقارنة مع تطبيق النظام الغذائي العادي الذي يحتوي نشويات أو الكربوهيدرات بصورة عادية.

أوضحت نتائج تلك الدراسة أن نظام الغذائي (الكيتوني) والذي يعتمد على الكثير من الدهون على حساب النشويات يتسبب في منع تكوين جسيمات تسمى إنفلاماسومس Inflammasomes وهي عبارة عن مركب معقد من الوحدات البروتينية والتي يحفزها الجهاز المناعي، وتتسبب في إحداث أضرار وإعاقة إستجابات الجهاز المناعي في المصاب بفيروس الإنفلونزا، فضلاً عن أن تلك الجسيمات تحفز خروج وتكوين خلايا مناعية تسمى جاما دلتا التائية gamma delta T cells وهي المسؤولة عن تكوين المخاط في الأماكن التي تغطي

=src

تجفيف الرئة والأماكن التي يتضاعف فيها فيروس الإنفلونزا، يعمل هذا المخاط على تخليص الجسم عند الكحة والعطس من أي ممرضات تصيبه وطردها خارجاً بما فيها فيروس الإنفلونزا.

هذا وقد تبين للباحثين زيادة خلايا جاما دلتا التائية عند إتباع نظام كيتو الغذائي مقارنة بالنظام الغذائي العادي، بما يؤكد أن تناول وجبات تحتوي الكثير من الدهون عند الإصابة بالإنفلونزا تساعد الجسم للتخلص من الفيروس والشفاء السريع، كما أنها أيضاً تحفز المناعة الطبيعية في الجسم وتقلل من مقاومة الفيروس وتعين الخلية على التخلص منه.

عندما قرأت عن فوائد هذا النظام الغذائي، رجعت بالذاكرة سنوات، في يوم كنت مصاباً بالإنفلونزا وقتها وكان في زيارتنا أحد الأقارب كبير في السن لم يستخدم في حياته المضادات الحيوية أو المسكنات، ونصحتني بتجريب خبرته وطريقته في علاج الإنفلونزا أو البرد والتي يعتمد فيها على وجبة دسمة مكونة في الأغلب من شوربة ساخنة دسمة مع لحم بعض الطيور مثل البط البلدي أو اللحم السمين يأكلها مع طبق من الخضروات المطهية، وبعدها يخلد للنوم وبعد أن يصحو يختفي منه البرد تماماً ويمارس عمله ويذهب للحقل ليبداً عمله اليومي المعتاد.

المراجع

- Emily L. Goldberg, Ryan D. Molony, Eriko Kudo, Sviatoslav Sidorov, Yong Kong, Vishwa Deep Dixit, Akiko Iwasaki. “[Ketogenic diet activates protective \$\gamma\delta\$ T cell responses against influenza virus infection](#)”. Science Immunology, 2019; 4 (41): eaav2026 DOI: 10.1126/sciimmunol.aav23

البريد الإلكتروني للكاتب: redataha962@gmail.com