

## **VI PREGHIAMO DI CONSEGNARE QUESTA NOTA AL VOSTRO MEDICO CURANTE**

### IMPORTANTI CAMBIAMENTI ALIMENTARI IN VISTA

Il vostro paziente desidera seguire un'alimentazione chetogenica avvalendosi del nostro servizio online. Lo abbiamo informato riguardo ai rischi associati, e gli abbiamo chiesto di chiedere il vostro consenso:

"La dieta chetogenica implica dei drastici cambiamenti alimentari, che possono provocare gravi effetti collaterali in base allo stato di salute. Se avete dei problemi di salute, o se assumete dei farmaci (ad es. insulina) per il diabete, consegnate questa nota al vostro medico prima di iniziare a seguire la dieta. Se assumete dei farmaci, dovrete informare anche il vostro farmacista. Infine, se siete affetti da diabete, consultate il vostro medico per organizzare il monitoraggio della malattia."

### ALIMENTAZIONE CHETOGENICA

Il nostro servizio propone dei menu settimanali che contengono in media 20g di glucidi netti al giorno. L'obiettivo di questo tipo di alimentazione ipoglicidica è indurre uno stato di chetosi che determina una perdita di peso e un calo della glicemia. Le nostre diete sono realizzate da dietologhe/nutrizioniste membri dell'OPDQ (Ordine Professionale dei Dietologi del Quebec), con l'intento di minimizzare i rischi associati alla dieta chetogenica. La ripartizione dei macronutrienti è la seguente: il 70% dell'energia consumata proviene dai lipidi, il 20% dalle proteine, e meno del 10% dai glucidi.

### RISCHI ASSOCIATI ALL'ALIMENTAZIONE CHETOGENICA

I rischi più frequenti quando si adotta un'alimentazione chetogenica sono: Stitichezza, ipoglicemia, carenza di vitamine del gruppo B, carenza di calcio, magnesio e vitamina D.

### RIDUZIONE DEI RISCHI

Abbiamo avuto cura di includere nelle nostre diete circa 6 porzioni al giorno di verdure (soprattutto verdi), per minimizzare le carenze nutrizionali, e dai 15 ai 22g al giorno di fibre alimentari per prevenire la stitichezza. Per quanto riguarda i lipidi, abbiamo privilegiato i grassi "buoni" (olio d'oliva, frutta a guscio, avocado, pesci grassi). I salumi sono presenti molto di rado. Oltre alle diete seguite autonomamente, gli abbonati beneficiano di un continuo coaching nutrizionale a distanza tramite un gruppo di supporto privato su Facebook, moderato dalle nostre nutrizioniste.

### MONITORAGGIO MEDICO

SOSCuisine.com non offre alcun monitoraggio di natura medica. È compito del medico curante prescrivere gli esami del sangue e altri eventuali esami, e prescrivere farmaci in base al suo giudizio e alla sua esperienza col paziente.

### RIGUARDO A SOSCUISINE.COM

SOSCuisine.com è un servizio di terapia nutrizionale online per le persone con specifiche esigenze nutrizionali. Le nostre diete personalizzate sono un efficace strumento di prevenzione primaria, secondaria e terziaria per numerose condizioni, mediche e non mediche. Sono basate su dati comprovati sulla nutrizione umana, e costantemente aggiornati dalla nostra équipe di nutrizioniste. I nostri servizi sono raccomandati da medici e nutrizionisti.