

Régimes cétogènes et médicaments psychiatriques

Test, dosages et précautions

Les-schizonautes.fr

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/diagnosis-diet/201803/ketogenic-diets-and-psychiatric-medications>

L'intérêt du public pour les régimes cétogènes monte en flèche – et pour cause. Ces régimes spécialement formulés à très faible teneur en glucides (généralement moins de 25 grammes par jour) et riches en graisses peuvent changer la vie des personnes souffrant de problèmes de santé graves, tels que le diabète de type 2, l'obésité et l'épilepsie, et se sont révélés prometteurs. pour de nombreuses autres maladies métaboliques et neurologiques. Quand quelque chose fonctionne aussi bien, la nouvelle se propage comme une traînée de poudre.

En juin 2017, j'ai écrit un [article pour Psychology Today](#) décrivant comment les régimes cétogènes affectent la chimie du cerveau et résumant les études sur la santé mentale que nous avons menées jusqu'à présent. Après avoir publié cet article, j'ai reçu de nombreuses questions sur les [réseaux sociaux](#) sur les aspects concrets de l'essai de régimes faibles en glucides, en particulier sur la façon de gérer les médicaments psychiatriques. Bien que vous entendiez souvent l'avertissement légal standard selon lequel il faut toujours consulter votre médecin avant de modifier votre mode de vie - du début d'un nouveau régime de marche à la consommation de plus de chou frisé - *les avertissements concernant le début d'un régime cétogène ne doivent pas être pris à la légère si vous prenez des médicaments* .

Les régimes cétogènes provoquent assez rapidement de profonds changements dans la chimie du cerveau et du corps. Ces changements sont presque toujours positifs et sains, mais ils peuvent avoir un impact majeur sur les niveaux [de médicaments](#) , les dosages et les effets secondaires qui nécessitent une surveillance médicale étroite, en particulier au cours des deux premiers mois, pendant que votre métabolisme s'adapte à votre nouvelle façon saine de manger.

Ci-dessous, j'ai répertorié les choses les plus importantes que vous devez savoir si vous prenez actuellement des médicaments contre [la dépression](#) , [l'anxiété](#) , les sautes d'humeur, le sommeil, [l'attention](#) **OU** [la psychose](#) , et que vous envisagez d'essayer un régime **pauvre** en glucides ou cétogène pour la première fois. . Il n'est pas censé être exhaustif et chaque situation est unique. Veuillez donc toujours consulter votre propre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils personnalisés. De nombreux sujets dépasseront le cadre de cet article, donc si vous êtes un débutant en céto, je vous recommande cet excellent article - " [Un guide cétogène pour les débutants](#) " sur [DietDoctor.com](#) - écrit dans un langage courant qui explique les rouages.

[Les-schizonaut.es.fr](#)



Source : Suzi Smith, utilisé avec autorisation

Si vous prenez des médicaments [psychiatriques](#) et envisagez d'essayer un [régime pauvre en glucides ou cétogène](#) pour des raisons de santé mentale, veuillez d'abord lire cet article.

L'intérêt du public pour les régimes cétogènes [monte en flèche](#) – et pour cause. Ces régimes spécialement formulés à très faible teneur en glucides (généralement moins de 25 grammes par jour) et riches en graisses peuvent changer la vie des personnes souffrant de problèmes de santé graves, tels que le diabète de type 2, l'obésité et l'épilepsie, et se sont révélés prometteurs. pour de nombreuses autres maladies métaboliques et neurologiques. Quand quelque chose fonctionne aussi bien, la nouvelle se propage comme une traînée de poudre.

En juin 2017, j'ai écrit un [article pour Psychology Today](#) décrivant comment les régimes cétogènes affectent la chimie du cerveau et résumant les études sur la santé mentale que nous avons menées jusqu'à présent. Après avoir publié cet article, j'ai reçu de

nombreuses questions sur les [réseaux sociaux](#) sur les aspects concrets de l'essai de régimes faibles en glucides, en particulier sur la façon de gérer les médicaments psychiatriques. Bien que vous entendiez souvent l'avertissement légal standard selon lequel il faut toujours consulter votre médecin avant de modifier votre mode de vie - du début d'un nouveau régime de marche à la consommation de plus de chou frisé - les *avertissements concernant le début d'un régime cétogène ne doivent pas être pris à la légère si vous prenez des médicaments* .

Les régimes cétogènes provoquent assez rapidement de profonds changements dans la chimie du cerveau et du corps. Ces changements sont presque toujours positifs et sains, mais ils peuvent avoir un impact majeur sur les niveaux [de médicaments](#) , les dosages et les effets secondaires qui nécessitent une surveillance médicale étroite, en particulier au cours des deux premiers mois, pendant que votre métabolisme s'adapte à votre nouvelle façon saine de manger.

Ci-dessous, j'ai répertorié les choses les plus importantes que vous devez savoir si vous prenez actuellement des médicaments contre [la dépression](#) , [l'anxiété](#) , les sautes d'humeur, le sommeil, [l'attention](#) ou [la psychose](#) , et que vous envisagez d'essayer un régime **pauvre** en glucides ou cétogène pour la première fois. . Il n'est pas censé être exhaustif et chaque situation est unique. Veuillez donc toujours consulter votre propre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils personnalisés. De nombreux sujets dépasseront le cadre de cet article, donc si vous êtes un débutant en céto, je vous recommande cet excellent article - " [Un guide cétogène pour les débutants](#) " sur DietDoctor.com - écrit dans un langage courant qui explique les rouages.

Les-schizonaut.es.fr

Avant de commencer un régime pauvre en glucides/cétogène à des fins de santé mentale :

- Discutez d'abord de cette idée avec le psychiatre ou l'infirmière psychiatrique qui vous prescrit vos médicaments, avant de modifier votre alimentation.

- Idéalement, votre clinicien prescripteur soutiendra l'idée et connaîtra les régimes céto-gènes, ou du moins sera ouvert à l'apprentissage. Sinon, vous voudrez peut-être envisager de trouver un nouveau prescripteur ou de demander à votre prescripteur actuel s'il serait prêt à collaborer avec un nutritionniste expérimenté, un clinicien de soins primaires ou un autre professionnel de la santé qui pourra vous guider dans vos soins.
- Faites des analyses de sang avant de modifier votre alimentation, idéalement après 12 heures de jeûne (eau et médicaments uniquement). Les tests que je recommande incluent :
 - Panel métabolique complet à jeun (glucose, électrolytes, fonction rénale, fonction hépatique et équilibre acido-basique)
 - Panel lipidique à jeun (comprend le cholestérol HDL et les triglycérides)
 - Niveau d'insuline totale à jeun
 - Tout taux sanguin de médicament pertinent (le lithium et le dépakote sont particulièrement importants – voir ci-dessous)
 - Tout autre test recommandé par vos cliniciens
- Faites vérifier votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque et votre poids, et mesurez votre tour de taille
- Élaborez un plan avec vos cliniciens pour une surveillance étroite. Idéalement, vous souhaitez des rendez-vous une fois par semaine avec votre prescripteur, votre thérapeute (si vous voyez quelqu'un séparément pour des conseils/soutien) et tout autre professionnel de la santé collaborateur, en particulier pendant les quatre à six premières semaines de votre nouveau régime.

Les-schizonaut.es.fr

e régime céto-gène améliorera-t-il ma santé mentale ?

Nous ne disposons pas encore de suffisamment de preuves scientifiques pour fournir de bonnes statistiques sur cette question, il n'y a donc qu'un seul moyen de le savoir : en essayant le régime par vous-même. Il est possible qu'un régime céto-gène ait plus de chances d'aider les personnes souffrant de problèmes de santé

mentale et présentant également une résistance à l'insuline . C'est pourquoi je suggère certains des tests métaboliques ci-dessus.

Quand puis-je arrêter mon traitement ?

Si vous avez envie d'essayer un régime cétogène dans l'espoir de pouvoir réduire ou éliminer un ou plusieurs de vos médicaments, c'est merveilleux, mais soyez patient. La plupart des médicaments doivent être poursuivis jusqu'à ce que vous soyez solidement en cétose pendant au moins quatre à six semaines, ce qui est le temps minimum nécessaire au corps pour commencer à utiliser efficacement les cétones (molécules d'énergie grasse) comme carburant. Au bout de six semaines, vous et votre clinicien pouvez discuter de l'opportunité de commencer à envisager des réductions, mais pour de nombreuses personnes, trois mois peuvent être un point de réflexion plus raisonnable.

Les-schizonaut.es.fr

Comment arrêter mon traitement en toute sécurité ?

Une fois que vous vous êtes bien adapté à votre régime cétogène, en fonction de ce que vous ressentez, vous et votre clinicien pouvez décider de travailler à une éventuelle réduction des médicaments. *N'arrêtez jamais brusquement un médicament !* Collaborez toujours avec votre clinicien, diminuez très lentement et ne changez qu'un seul médicament à la fois ! De nombreux médicaments psychiatriques peuvent provoquer des effets de sevrage inconfortables, voire potentiellement dangereux, s'ils ne sont pas progressivement et soigneusement réduits.

vous réussissez à réduire progressivement un médicament, gardez à l'esprit que les effets cérébraux de la plupart des médicaments psychiatriques peuvent prendre jusqu'à six semaines pour s'inverser complètement. Pour cette raison, si vous prenez plus d'un médicament psychiatrique, il peut être judicieux d'attendre au moins six semaines entre chaque diminution du traitement. Par exemple : si vous arrêtez de prendre un antidépresseur tel que Zoloft début mai, vous ne saurez avec certitude comment vous vous sentez réellement sans lui qu'au moins fin juin. Si vous commencez à réduire progressivement un deuxième médicament au cours de cette

fenêtre de six semaines et que vos symptômes de dépression commencent à réapparaître, vous ne saurez pas si c'est parce que les avantages du Zoloft s'estompent ou si vous avez commencé à réduire progressivement un deuxième médicament.

Les-schizonaut.es.fr

Quand vais-je commencer à me sentir mieux ?

Je suis désolé d'être porteur de mauvaises nouvelles, mais votre humeur pourrait en réalité se détériorer avant de s'améliorer. L'irritabilité, le manque d'énergie, les sautes d'humeur, les changements de sommeil et les envies de sucreries et de féculents font partie des effets de « sevrage » possibles, en particulier si votre alimentation était très riche en glucides raffinés, comme le sucre et la farine, avant de vous lancer dans votre voyage cétogène. Dans la plupart des cas, les premiers jours sont les plus difficiles, mais certaines personnes ont besoin de plus de temps pour faire la transition. Au cours des deux premières semaines, il est préférable que vous soyez entouré de bonnes personnes qui vous connaissent bien et qui peuvent vous soutenir dans les moments difficiles. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, hors de contrôle ou tout simplement malheureux pendant trop longtemps, ne soyez pas un héros. Ce régime n'est pas pour tout le monde, et vous voudrez peut-être d'abord envisager d'autres changements de mode de vie sain – peut-être le plus important, en supprimant tous les « aliments » transformés. Mes dix principales recommandations (non céto) se trouvent dans mon article : « [Les dix meilleurs conseils pour un cerveau plus sain en 2018](#) ».

Certains médicaments psychiatriques sont-ils plus difficiles à prendre avec un régime cétogène ?

OUI. La plupart des médicaments psychiatriques ne posent pas de problèmes particuliers avec un régime cétogène, mais il existe des exceptions très importantes, détaillées ci-dessous.

Médicaments antipsychotiques et régimes cétogènes

Les médicaments antipsychotiques, tels que Risperdal , Abilify et Seroquel, peuvent augmenter les niveaux d'insuline chez certaines personnes et contribuer à la résistance à l'insuline, ce qui peut rendre plus difficile pour votre corps de transformer les graisses en cétones. Dans certains cas, il faudra éventuellement réduire ou arrêter progressivement la prise de ces médicaments avant que vous puissiez profiter pleinement des avantages potentiels d'un régime cétogène sain. De nombreux médicaments entrent dans la catégorie des « antipsychotiques » et sont fréquemment prescrits pour des troubles non psychotiques, tels que la dépression, le trouble bipolaire ou l'anxiété sévère. De nouveaux médicaments sont constamment ajoutés à cette catégorie, donc si vous n'êtes pas sûr que votre médicament soit un antipsychotique, vérifiez auprès de votre médecin.

Régimes lithium et cétogène

Au cours des premiers jours d'un régime cétogène, la plupart des gens perdront quelques kilos d'eau en excès par la miction, car les régimes cétogènes modifient la façon dont le corps traite les liquides et les électrolytes (sels), y compris le lithium, qui est un sel. Les niveaux de lithium peuvent être affectés par les régimes cétogènes, c'est pourquoi les niveaux de lithium doivent être mesurés avant de se lancer dans un régime cétogène et surveillés attentivement tout au long du processus, pour voir si la posologie doit être ajustée. Il est très important de consommer beaucoup de sel et de faire également attention aux électrolytes comme le magnésium et le potassium, en particulier au début de ce régime. [Les-schizonaut.es.fr](https://www.les-schizonaut.es.fr)

Stabilisateurs d'humeur anticonvulsivants et régimes cétogènes

De nombreux médicaments anticonvulsivants initialement conçus pour contrôler l'épilepsie (convulsions) sont également prescrits par les psychiatres pour traiter les sautes d'humeur, l'insomnie ou l'anxiété. Les plus susceptibles de se comporter étrangement lorsqu'on se lance dans un régime cétogène sont Depakote (valproate), Zonegran (zonisamide) et Topamax (topiramate).

Le dépakote (valproate ou acide valproïque) est en fait un acide gras qui peut être brûlé par vos cellules comme carburant ! Étant donné que votre corps accélère le métabolisme des graisses avec un régime cétogène, les cellules avides de graisse peuvent éliminer les molécules de Depakote de votre circulation sanguine, ce qui peut entraîner une baisse des taux sanguins de Depakote . Si cela se produit, vous pourriez avoir l'impression que Depakote ne fonctionne pas aussi bien qu'avant que vous changiez de régime. Dans certains cas, la posologie de Depakote peut devoir être augmentée temporairement à mesure que vous vous adaptez à un régime cétogène. C'est pourquoi il est si important de faire un test sanguin pour déterminer les taux de Depakote avant de commencer le régime, afin que si vous remarquez des problèmes en cours de route, le taux sanguin puisse être vérifié et la posologie ajustée en conséquence.

Les-schizonautes.fr

Zonegran (zonisamide) and Topamax (topiramate) are very similar anticonvulsant medicines. Both of them change the way the kidney processes certain electrolytes and cause the blood pH to become a little more acidic (metabolic acidosis), and can therefore increase risk for kidney stones. Ketogenic diets have very similar effects on kidney electrolyte processing – they also make the blood a little more acidic (ketones are acidic) and can slightly increase risk for kidney stones in some individuals, so people taking Zonegran or Topamax may be at even higher risk for kidney stones on a ketogenic diet than others are. If you take either of these medicines, it is particularly important to stay well-hydrated to reduce your risk for kidney stones. The other common recommendation for people taking Zonegran or Topamax who want to reduce kidney stone risk is to eat a low-salt diet. This may not be a good idea on a ketogenic diet, especially during the early adjustment period. Therefore, embarking on a ketogenic diet while taking one of these medicines is tricky and must be carefully considered with your health care professionals.

Blood pressure medications and ketogenic diets

Clonidine, Prazosin, and Propranolol were originally designed to treat high blood pressure, but they are also sometimes prescribed for insomnia, anxiety, nightmares, or ADHD. In the early stages of starting a ketogenic diet, blood pressure may decrease as the body lets go of excess fluid. This can be a very healthy change, particularly if you have high blood pressure.

However, if you are taking a blood pressure medicine, your blood pressure could fall too low, putting you at potential risk for lightheadedness, dizziness, and fatigue, with the worst-case scenario being that you could even pass out. Many other psychiatric medications also carry a small risk of lower blood pressure, including all antipsychotic medications (Zyprexa, Latuda, Geodon, etc) and SSRI antidepressants (Zoloft, Lexapro, Prozac, etc). This is why it's good to have your blood pressure monitored along the way when trying a ketogenic diet. Blood pressure medicines may need to be reduced or stopped on a ketogenic diet.

Les-schizonautes.fr



Source : Suzi Smith, utilisé avec autorisation

Si vous prenez des médicaments psychiatriques et envisagez d'essayer un régime pauvre en glucides ou cétoène pour des raisons de santé mentale, veuillez d'abord lire cet article.

L'intérêt du public pour les régimes cétoènes monte en flèche – et pour cause. Ces régimes spécialement formulés à très faible teneur en glucides (généralement moins de 25 grammes par jour) et riches en graisses peuvent changer la vie des personnes souffrant de problèmes de santé graves, tels que le diabète de type 2, l'obésité et l'épilepsie, et se sont révélés prometteurs. pour de nombreuses autres maladies métaboliques et neurologiques. Quand quelque chose fonctionne aussi bien, la nouvelle se propage comme une traînée de poudre.

Les-schizonautes.fr

En juin 2017, j'ai écrit un article pour Psychology Today décrivant comment les régimes cétoènes affectent la chimie du cerveau et résumant les études sur la santé mentale

que nous avons menées jusqu'à présent. Après avoir publié cet article, j'ai reçu de nombreuses questions sur les [réseaux sociaux](#) sur les aspects concrets de l'essai de régimes faibles en glucides, en particulier sur la façon de gérer les médicaments psychiatriques. Bien que vous entendiez souvent l'avertissement légal standard selon lequel il faut toujours consulter votre médecin avant de modifier votre mode de vie - du début d'un nouveau régime de marche à la consommation de plus de chou frisé - les *avertissements concernant le début d'un régime cétogène ne doivent pas être pris à la légère si vous prenez des médicaments* .

Les régimes cétogènes provoquent assez rapidement de profonds changements dans la chimie du cerveau et du corps. Ces changements sont presque toujours positifs et sains, mais ils peuvent avoir un impact majeur sur les niveaux [de médicaments](#) , les dosages et les effets secondaires qui nécessitent une surveillance médicale étroite, en particulier au cours des deux premiers mois, pendant que votre métabolisme s'adapte à votre nouvelle façon saine de manger. Les-schizonautes.fr

Ci-dessous, j'ai répertorié les choses les plus importantes que vous devez savoir si vous prenez actuellement des médicaments contre [la dépression](#) , [l'anxiété](#) , les sautes d'humeur, le sommeil, [l'attention](#) ou [la psychose](#) , et que vous envisagez d'essayer un régime pauvre en glucides ou cétogène pour la première fois. . Il n'est pas censé être exhaustif et chaque situation est unique. Veuillez donc toujours consulter votre propre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils personnalisés. De nombreux sujets dépasseront le cadre de cet article, donc si vous êtes un débutant en céto, je vous recommande cet excellent article - " [Un guide cétogène pour les débutants](#) " sur DietDoctor.com - écrit dans un langage courant qui explique les rouages.

Avant de commencer un régime pauvre en glucides/cétogène à des fins de santé mentale :

- Discutez d'abord de cette idée avec le psychiatre ou l'infirmière psychiatrique qui vous prescrit vos médicaments, avant de modifier votre alimentation.

- Idéalement, votre clinicien prescripteur soutiendra l'idée et connaîtra les régimes cétogènes, ou du moins sera ouvert à l'apprentissage. Sinon, vous voudrez peut-être envisager de trouver un nouveau prescripteur ou de demander à votre prescripteur actuel s'il serait prêt à collaborer avec un nutritionniste expérimenté, un clinicien de soins primaires ou un autre professionnel de la santé qui pourra vous guider dans vos soins.
- Faites des analyses de sang avant de modifier votre alimentation, idéalement après 12 heures de jeûne (eau et médicaments uniquement). Les tests que je recommande incluent :
 - Panel métabolique complet à jeun (glucose, électrolytes, fonction rénale, fonction hépatique et équilibre acido-basique)
 - Panel lipidique à jeun (comprend le cholestérol HDL et les triglycérides)
 - Niveau d'insuline totale à jeun
 - Tout taux sanguin de médicament pertinent (le lithium et le dépakote sont particulièrement importants – voir ci-dessous)
 - Tout autre test recommandé par vos cliniciens
- Faites vérifier votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque et votre poids, et mesurez votre tour de taille
- Élaborez un plan avec vos cliniciens pour une surveillance étroite. Idéalement, vous souhaitez des rendez-vous une fois par semaine avec votre prescripteur, votre thérapeute (si vous voyez quelqu'un séparément pour des conseils/soutien) et tout autre professionnel de la santé collaborateur, en particulier pendant les quatre à six premières semaines de votre nouveau régime.

Les-schizonaut.es.fr

Le régime cétogène améliorera-t-il ma santé mentale ?

Nous ne disposons pas encore de suffisamment de preuves scientifiques pour fournir de bonnes statistiques sur cette question, il n'y a donc qu'un seul moyen de le savoir : en essayant le régime par vous-même. Il est possible qu'un régime cétogène ait plus de chances d'aider les personnes souffrant de problèmes de santé

mentale et présentant également une résistance à l'insuline . C'est pourquoi je suggère certains des tests métaboliques ci-dessus.

Quand puis-je arrêter mon traitement ?

Si vous avez envie d'essayer un régime cétogène dans l'espoir de pouvoir réduire ou éliminer un ou plusieurs de vos médicaments, c'est merveilleux, mais soyez patient. La plupart des médicaments doivent être poursuivis jusqu'à ce que vous soyez solidement en cétose pendant au moins quatre à six semaines, ce qui est le temps minimum nécessaire au corps pour commencer à utiliser efficacement les cétones (molécules d'énergie grasse) comme carburant. Au bout de six semaines, vous et votre clinicien pouvez discuter de l'opportunité de commencer à envisager des réductions, mais pour de nombreuses personnes, trois mois peuvent être un point de réflexion plus raisonnable.

Comment arrêter mon traitement en toute sécurité ?

Les-schizonaut.es.fr

Une fois que vous vous êtes bien adapté à votre régime cétogène, en fonction de ce que vous ressentez, vous et votre clinicien pouvez décider de travailler à une éventuelle réduction des médicaments. *N'arrêtez jamais brusquement un médicament !* Collaborez toujours avec votre clinicien, diminuez très lentement et ne changez qu'un seul médicament à la fois ! De nombreux médicaments psychiatriques peuvent provoquer des effets de sevrage inconfortables, voire potentiellement dangereux, s'ils ne sont pas progressivement et soigneusement réduits.

Si vous réussissez à réduire progressivement un médicament, gardez à l'esprit que les effets cérébraux de la plupart des médicaments psychiatriques peuvent prendre jusqu'à six semaines pour s'inverser complètement. Pour cette raison, si vous prenez plus d'un médicament psychiatrique, il peut être judicieux d'attendre au moins six semaines entre chaque diminution du traitement. Par exemple : si vous arrêtez de prendre un antidépresseur tel que Zoloft début mai, vous ne saurez avec certitude comment vous vous sentez réellement sans lui qu'au moins fin juin. Si vous commencez à réduire progressivement un deuxième médicament au cours de cette

fenêtre de six semaines et que vos symptômes de dépression commencent à réapparaître, vous ne saurez pas si c'est parce que les avantages du Zoloft s'estompent ou si vous avez commencé à réduire progressivement un deuxième médicament.

Quand vais-je commencer à me sentir mieux ?

Je suis désolé d'être porteur de mauvaises nouvelles, mais votre humeur pourrait en réalité se détériorer avant de s'améliorer. L'irritabilité, le manque d'énergie, les sautes d'humeur, les changements de sommeil et les envies de sucreries et de féculents font partie des effets de « sevrage » possibles, en particulier si votre alimentation était très riche en glucides raffinés, comme le sucre et la farine, avant de vous lancer dans votre voyage cétogène. Dans la plupart des cas, les premiers jours sont les plus difficiles, mais certaines personnes ont besoin de plus de temps pour faire la transition. Au cours des deux premières semaines, il est préférable que vous soyez entouré de bonnes personnes qui vous connaissent bien et qui peuvent vous soutenir dans les moments difficiles. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, hors de contrôle ou tout simplement malheureux pendant trop longtemps, ne soyez pas un héros. Ce régime n'est pas pour tout le monde, et vous voudrez peut-être d'abord envisager d'autres changements de mode de vie sain – peut-être le plus important, en supprimant tous les « aliments » transformés. Mes dix principales recommandations (non céto) se trouvent dans mon article : « [Les dix meilleurs conseils pour un cerveau plus sain en 2018](#) ».

Les-schizonaut.es.fr

Certains médicaments psychiatriques sont-ils plus difficiles à prendre avec un régime cétogène ?

OUI. La plupart des médicaments psychiatriques ne posent pas de problèmes particuliers avec un régime cétogène, mais il existe des exceptions très importantes, détaillées ci-dessous.

Médicaments antipsychotiques et régimes cétogènes

Les médicaments antipsychotiques, tels que Risperdal , Abilify et Seroquel, peuvent augmenter les niveaux d'insuline chez certaines personnes et contribuer à la résistance à l'insuline, ce qui peut rendre plus difficile pour votre corps de transformer les graisses en cétones. Dans certains cas, il faudra éventuellement réduire ou arrêter progressivement la prise de ces médicaments avant que vous puissiez profiter pleinement des avantages potentiels d'un régime cétogène sain. De nombreux médicaments entrent dans la catégorie des « antipsychotiques » et sont fréquemment prescrits pour des troubles non psychotiques, tels que la dépression, le trouble bipolaire ou l'anxiété sévère. De nouveaux médicaments sont constamment ajoutés à cette catégorie, donc si vous n'êtes pas sûr que votre médicament soit un antipsychotique, vérifiez auprès de votre médecin.

Les-schizonaut.es.fr

Régimes lithium et cétogène

Au cours des premiers jours d'un régime cétogène, la plupart des gens perdront quelques kilos d'eau en excès par la miction, car les régimes cétogènes modifient la façon dont le corps traite les liquides et les électrolytes (sels), y compris le lithium, qui est un sel. Les niveaux de lithium peuvent être affectés par les régimes cétogènes, c'est pourquoi les niveaux de lithium doivent être mesurés avant de se lancer dans un régime cétogène et surveillés attentivement tout au long du processus, pour voir si la posologie doit être ajustée. Il est très important de consommer beaucoup de sel et de faire également attention aux électrolytes comme le magnésium et le potassium, en particulier au début de ce régime.

Stabilisateurs d'humeur anticonvulsivants et régimes cétogènes

De nombreux médicaments anticonvulsivants initialement conçus pour contrôler l'épilepsie (convulsions) sont également prescrits par les psychiatres pour traiter les sautes d'humeur, l'insomnie ou l'anxiété. Les plus susceptibles de se comporter étrangement lorsqu'on se lance dans un régime cétogène sont Depakote (valproate), Zonegran (zonisamide) et Topamax (topiramate).

article continues after advertisement

Le depakote (valproate ou acide valproïque) est en fait un acide gras qui peut être brûlé par vos cellules comme carburant ! Étant donné que votre corps accélère le métabolisme des graisses avec un régime cétogène, les cellules avides de graisse peuvent éliminer les molécules de Depakote de votre circulation sanguine, ce qui peut entraîner une baisse des taux sanguins de Depakote . Si cela se produit, vous pourriez avoir l'impression que Depakote ne fonctionne pas aussi bien qu'avant que vous changiez de régime. Dans certains cas, la posologie de Depakote peut devoir être augmentée temporairement à mesure que vous vous adaptez à un régime cétogène. C'est pourquoi il est si important de faire un test sanguin pour déterminer les taux de Depakote avant de commencer le régime, afin que si vous remarquez des problèmes en cours de route, le taux sanguin puisse être revérifié et la posologie ajustée en conséquence.

Les-schizonautes.fr

Zonegran (zonisamide) and Topamax (topiramate) are very similar anticonvulsant medicines. Both of them change the way the kidney processes certain electrolytes and cause the blood pH to become a little more acidic (metabolic acidosis), and can therefore increase risk for kidney stones. Ketogenic diets have very similar effects on kidney electrolyte processing – they also make the blood a little more acidic (ketones are acidic) and can slightly increase risk for kidney stones in some individuals, so people taking Zonegran or Topamax may be at even higher risk for kidney stones on a ketogenic diet than others are. If you take either of these medicines, it is particularly important to stay well-hydrated to reduce your risk for kidney stones. The other common recommendation for people taking Zonegran or Topamax who want to reduce kidney stone risk is to eat a low-salt diet. This may not be a good idea on a ketogenic diet, especially during the early adjustment period. Therefore, embarking on a ketogenic diet while taking one of these medicines is tricky and must be carefully considered with your health care professionals.

Blood pressure medications and ketogenic diets

Clonidine, Prazosin, and Propranolol were originally designed to treat high blood pressure, but they are also sometimes prescribed for insomnia, anxiety, nightmares, or ADHD. In the early stages of starting a ketogenic diet, blood pressure may decrease as the body lets go of

excess fluid. This can be a very healthy change, particularly if you have high blood pressure. However, if you are taking a blood pressure medicine, your blood pressure could fall too low, putting you at potential risk for lightheadedness, dizziness, and fatigue, with the worst-case scenario being that you could even pass out. Many other psychiatric medications also carry a small risk of lower blood pressure, including all antipsychotic medications (Zyprexa, Latuda, Geodon, etc) and SSRI antidepressants (Zoloft, Lexapro, Prozac, etc). This is why it's good to have your blood pressure monitored along the way when trying a ketogenic diet. Blood pressure medicines may need to be reduced or stopped on a ketogenic diet. article continues after advertisement

Constipation and psychiatric medications on ketogenic diets

Some people will experience constipation on a ketogenic diet. Many psychiatric medications can also cause constipation, so the combination of medication plus the diet can tip some people over the edge into severe constipation. Often this is temporary, and there are many ways to troubleshoot it and improve the situation, but it is important to be aware of this possibility.

Other health conditions and non-psychiatric medications

Si vous avez des problèmes de santé ou prenez des médicaments non psychiatriques, il est tout aussi important de travailler en étroite collaboration avec votre clinicien de soins primaires sur ces problèmes. Vous pouvez trouver une liste de certaines choses à prendre en compte dans cet article : « Le régime cétogène est-il sans danger pour tout le monde ? » Les-schizonaut.es.fr

Faut-il essayer un régime cétogène ?

Bien que je sois convaincu des avantages potentiels d'un régime cétogène et que je suive moi-même un régime cétogène, je vous encourage d'abord à apporter quelques changements plus simples à votre alimentation pour voir à quel point vous pourriez vous sentir mieux (voir : "Les dix meilleurs conseils pour une meilleure santé Cerveau en 2018"). Ces changements à eux seuls peuvent vous permettre de réduire vos besoins

en médicaments sans avoir à faire face en même temps à des problèmes d'adaptation à la cétose. Moins vous prenez de médicaments lorsque vous commencez un régime cétogène, mieux c'est. Si les changements recommandés dans cet article ne vous aident pas suffisamment et/ou si vous souffrez de résistance à l'insuline, alors un régime cétogène vaut la peine d'être exploré.

En fin de compte : *si vous prenez des médicaments psychiatriques, il est extrêmement important de vous renseigner, de planifier à l'avance et de travailler en étroite collaboration avec vos prestataires de santé mentale avant de vous lancer dans un régime cétogène.*

Les-schizonantes.fr

A propos de l'auteur



Georgia Ede, MD, est une psychiatre formée à Harvard et certifiée, spécialisée dans les services de conseil et de conseil axés sur la nutrition pour les particuliers et les collègues cliniciens.

En ligne:

Diagnostic : Régime alimentaire , Facebook , Instagram , LinkedIn , Twitter