



Research Title:

**Assessment the adverse effects of using keto diet for a long durations on college students**

**By the students:**

1. Hussein Jabbar Hassan,
2. Hussein Baqer Abdul Hadi ,
3. Younes Qasem Abdul Hussein,
4. Haroon Rasheed Hameed

**Supervised by:**

Lecturer Dr. Wafaa A. Ali Hattab

**Abstract**

Weight loss is a major concern for the population, surveys show that most adults are trying to lose or maintain weight to avoid overweight and obesity. The keto-diet which is also known as the ketogenic diet is a specific type of diet used to lose weight in short time, in which low carbohydrates are taken but the content of fats and proteins is kept high in food.

This study was carried out to assess college students' experiences who followed keto diet and the adverse effects that may occur on them when followed for a long time, also assess their knowledge about keto diet. This study was performed from the period 5th of March 2021 to 22th May 2021. through participating (155) students using questionnaire included three parts (the demographic characteristics, questions about their experiences of following keto diet and questions related to the knowledge of participants about keto diet). The results show that third of the participants were female (62.6%), approximately (58.1%) in the age range between (22-25 years), (82.6%) of participants were bachelor's students. Half of participants have BMI values less than 25 which means they have healthy weight while the other are obese. Only 34.2% of students using keto diet for 2-4 weeks (one month) while 14.2%, 1.3% using keto diet for 6 months and more than 6 months respectively. Some of students was able to lost weight, but gained weight after a while, this may be due to many reasons such as genetics, Exercise, sleep, and stress. The students was asked about the reason of following diet, they answered, for a fit and ideal appearance, others because of doctor advice or having a chronic disease. A short symptoms during the first week were appeared: fatigue and stress, severe headache, while through long duration, there were adverse effects, such as hair loss, constipation, bad breath and excessive urine. III The study was elucidated that keto diet is a

[اكتب نصاً]

popular weight loss diet nowadays, favorable for female more than male but may appearing short side effects in first week of following it and showing adverse effects with prolonged use. in addition, two third of students was taken nutritional supplements such as vitamins and minerals because keto diet poor in fiber and nutrients. Knowledge of college's students weren't enough about keto diet (advantages and disadvantages). It should be depended on various healthy and scientifically proven weight loss strategies instead of keto diet. Pre-diet counseling is very essential for the persons as a guide to know every aspect and correct technique about keto diet. Increasing knowledge about keto diet and other types of diets by attended lectures, posters, workshops and presentations to educate people, specifically the young.

جامعة بغداد - كلية التمريض

عنوان البحث

(تقييم الآثار السلبية لاستخدام حمية الكيتو لفترات طويلة على طلاب الكلية)

الطلاب:

١. حسين جبار حسن ،
٢. حسين باقر عبد الهادي ،
٣. يونس قاسم عبد الحسين ،
٤. هارون رشيد حميد.

بإشراف:

المدرس د. وفاء علي حطاب

الخلاصة:

فقدان الوزن هو مصدر قلق كبير للسكان ، تظهر الدراسات الاستقصائية أن معظم البالغين يحاولون إنقاص الوزن أو الحفاظ عليه لتجنب زيادة الوزن والسمنة.

نظام الكيتو دايت المعروف أيضًا باسم حمية الكيتو هو نوع معين من النظام الغذائي يستخدم لفقدان الوزن في وقت قصير ، حيث يتم تناول الكربوهيدرات المنخفضة مع الاحتفاظ بمحتوى الدهون والبروتينات عالية في الطعام. أجريت هذه الدراسة لتقييم تجارب طلاب الجامعات الذين اتبعوا نظام كيتو الغذائي والآثار السلبية التي قد تحدث لهم عند اتباعهم لفترة طويلة ، وكذلك تقييم معرفتهم بنظام كيتو الغذائي. أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٥ مارس ٢٠٢١ إلى ٢٢ مايو ٢٠٢١. من خلال المشاركة (١٥٥) طالبًا باستخدام استبيان تضمن ثلاثة أجزاء (الخصائص الديموغرافية ، أسئلة حول تجاربهم في اتباع نظام كيتو الغذائي ، والأسئلة المتعلقة بمعرفة المشاركين حول الكيتو. حمية). وأظهرت النتائج أن ثلث المشاركين من الإناث (٦٢.٦٪) ، وتقريبًا (٥٨.١٪) في الفئة العمرية بين (٢٢-٢٥ عامًا) ، (٨٢.٦٪) من طلاب البكالوريوس. نصف المشاركين لديهم قيم مؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٥ مما يعني أنهم يتمتعون بوزن صحي بينما يعاني الآخرون من السمنة. ٣٤.٢٪ فقط من الطلاب يستخدمون نظام كيتو الغذائي لمدة ٢-٤ أسابيع (شهر واحد) بينما يستخدم ١٤.٢٪ و ١.٣٪ نظام كيتو الغذائي لمدة ٦ أشهر وأكثر من ٦ أشهر على التوالي. تمكن بعض الطلاب من إنقاص الوزن ولكنهم اكتسبوا الوزن بعد فترة ، وقد يرجع ذلك لأسباب عديدة مثل الوراثة والتمارين والنوم والتوتر. وسئل الطلاب عن سبب اتباع نظام غذائي ، فأجابوا ، من حيث المظهر اللائق والمثالي ، وأسباب أخرى بسبب نصيحة الطبيب أو الإصابة بمرض مزمن. ظهرت أعراض قصيرة خلال الأسبوع الأول: إرهاق وتوتر ، صداع شديد ، بينما كانت هناك آثار سلبية على مدى فترة طويلة ،

[اكتب نصاً]

مثل تساقط الشعر ، والإمساك ، ورائحة الفم الكريهة ، والبول المفرط .ثالثا أوضحت الدراسة أن حمية الكيتو هي نظام غذائي شائع لفقدان الوزن في الوقت الحاضر ، ومفضل للإناث أكثر من الذكور ، ولكنها قد تظهر آثارًا جانبية قصيرة في الأسبوع الأول من اتباعها وتظهر آثارًا عكسية مع الاستخدام لفترات طويلة. بالإضافة إلى ذلك ، تناول ثلثا الطلاب مكملات غذائية مثل الفيتامينات والمعادن لأن حمية الكيتو تفتقر إلى الألياف والعناصر الغذائية. لم تكن معرفة طلاب الكلية كافية بشأن حمية الكيتو (مزاياها وعيوبها). يجب أن يعتمد على العديد من استراتيجيات فقدان الوزن الصحية والمثبتة علميًا بدلاً من حمية الكيتو. تعتبر استشارة ما قبل النظام الغذائي ضرورية جدًا للأشخاص كدليل لمعرفة كل جانب وتقنية صحيحة حول نظام كيتو الغذائي. زيادة المعرفة حول حمية الكيتو وأنواع الحميات الأخرى من خلال حضور المحاضرات والملصقات وورش العمل والعروض التقديمية لتثقيف الناس ، وخاصة الشباب.