

# Важный нюанс

Всем привет, есть кто на кето диете? Хочу попробовать, хотелось бы спросить какие плюсы и минусы видите, слышал что опасна возможность перейти из кетоза в кетоацидоз. И еще бы спросил несколько советов для начинающих.

Автор вопроса: Markme#7824

Личного опыта нет, но из научной литературы известно несколько кейсов, когда люди на кето от дефицита селена умирали: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22367552/>

Так что рекомендуется есть больше содержащих селен продуктов.

Автор ответа: sidx#2932

---

Revision #2

Created 4 May 2023 06:26:33 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:03:02 by Тимур