



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Low Carbohydrate Diets During Lactation

Dietas bajas en carbohidratos durante la lactancia

What is the ketogenic, or low carb diet?

The ketogenic diet, also known as a low carb diet, is a weight loss strategy involving a diet that is high in fat, adequate in protein, and very low in carbohydrates. The diet avoids grains such as pasta, rice, bread, as well as sugars and fruit. By eating very few carbohydrates, the body is forced to break down body fat for energy, causing a rise in blood and urinary ketones. This can be an effective weight loss strategy for many people.

However, if the blood ketones become too high, the body's blood pH becomes too low (acidotic), which is life threatening. This condition is called ketoacidosis, with symptoms including nausea, vomiting, abdominal pain, and diarrhea. Treatment includes hospitalization for intravenous fluids, carbohydrates, and correcting the acidosis and electrolyte imbalances.

The average non-breastfeeding mother on a low carb diet does not reach a high enough blood ketone level to become dangerously acidotic.

Is a low carb diet safe during lactation?

Lactating people are at higher risk for life threatening ketoacidosis as compared to non-lactating people because of their need to spend extra energy on making milk. If lactating people don't consume sufficient carbohydrates, they will need to break down more fat for energy, causing higher blood ketones, as compared to women who are not lactating.

The risk of ketoacidosis increases among lactating people on low carb diets if they are ill with a virus or bacterial infection, or if they have extra energy needs such as

¿Qué es la dieta cetogénica o baja en carbohidratos?

La dieta cetogénica, también conocida como dieta baja en carbohidratos, es una estrategia de pérdida de peso que implica una dieta rica en grasas, adecuada en proteínas y muy baja en carbohidratos. La dieta evita cereales como pasta, arroz, pan, así como azúcares y frutas. Al comer muy pocos carbohidratos, el cuerpo se ve obligado a descomponer la grasa corporal para obtener energía, lo que provoca un aumento de las cetonas en la sangre y la orina. Esta puede ser una estrategia de pérdida de peso eficaz para muchas personas.

Sin embargo, si las cetonas en la sangre aumentan demasiado, el pH de la sangre del cuerpo se vuelve demasiado bajo (acidótico), lo que pone en peligro la vida. Esta condición se llama cetoacidosis, con síntomas que incluyen náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. El tratamiento incluye hospitalización para líquidos intravenosos, carbohidratos y corrección de acidosis y desequilibrios electrolíticos.

La madre promedio que no amamanta y sigue una dieta baja en carbohidratos no alcanza un nivel de cetonas en la sangre lo suficientemente alto como para volverse peligrosamente acidótico.

¿Es segura una dieta baja en carbohidratos durante la lactancia?

Las personas que amamantan tienen un mayor riesgo de cetoacidosis potencialmente mortal en comparación con las personas que no amamantan debido a su necesidad de gastar energía adicional para producir leche. Si las personas que amamantan no consumen suficientes carbohidratos, necesitarán descomponer más grasa para obtener energía, lo que provocará un aumento de las cetonas en la sangre, en comparación con las mujeres que no amamantan.

| | |
|---|--|
| <p>heavy exercise, nursing multiple children, or donating extra milk. If you become ill while lactating and following a low carbohydrate diet, then consume carbohydrates and seek medical attention.</p> <p>Overall it is safest to avoid a STRICT low carbohydrate diet while lactating and to see a dietitian or their physician for further guidance.</p> | <p>El riesgo de cetoacidosis aumenta entre las personas lactantes con dietas bajas en carbohidratos si están enfermas con un virus o una infección bacteriana, o si tienen necesidades energéticas adicionales, como hacer ejercicio intenso, amamantar a varios niños o donar leche extra. Si te enfermas durante la lactancia y sigues una dieta baja en carbohidratos, consume carbohidratos y busca atención médica.</p> <p>En general, es más seguro evitar una dieta ESTRICTA baja en carbohidratos durante la lactancia y consultar a un dietista o a tu médico para obtener más orientación.</p> |
| <p>Source: Current Developments in Nutrition 3(supplement 1) June 2019</p> | <p>Fuente: Desarrollos Actuales en Nutrición 3 (suplemento 1) Junio 2019</p> |