

Dieta ketogenna

Jest to dieta wysokotłuszczowa, z ograniczoną ilością białka i węglowodanów i stosowana jest u dzieci z padaczką oporną na leki.

Celem stosowania diety jest wywołanie i utrzymanie ketozy w organizmie dziecka przez odwrócenie proporcji tłuszczu i węglowodanów w posiłkach. W konsekwencji prowadzi to do zmniejszenia pobudliwości drgawkowej mózgu.

Dieta planowana jest indywidualnie dla każdego pacjenta; stosowana najczęściej u dzieci w wieku 1-10 lat; czas stosowania 2-3 lata.

Dieta powinna zawierać 3-5 posiłków.

Dieta ketogenna, jak każda dieta jednostronna, może doprowadzić do niedoboru mikroelementów (pierwiastków śladowych) i witamin.

Wynika stąd jednoznacznie, że dieta ta musi być stosowana pod kontrolą dietetyka i lekarza, z regularnym sprawdzaniem stanu zdrowia i badań biochemicznych. W razie wystąpienia objawów niedoborów konieczna jest suplementacja brakujących pierwiastków.

PRODUKTY ZALECANE

- Źródło białka: chude mięso (cielęcina, młoda wołowina, królik), ryby, drób (indyk, kurczak), wędliny - w wyliczonej ilości
- Źródło węglowodanów: warzywa i owoce o małej zawartości węglowodanów:
 - **warzywa:** kapusta biała, kapusta pekińska, ogórek świeży, ogórek kiszony, papryka, pomidory, pory, rzodkiewka, sałata zielona, cukinia, brokuły, kalafior, seler naciowy, szczypiorek, szpinak, pieczarki
 - **owoce:** grejpfruty, jabłka, pomarańcze, truskawki, awokado
- Źródło tłuszczu: oleje (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, majonez
- Źródło tłuszczu, białka i węglowodanów: śmietana

PRODUKTY NIEZALECANE

- Produkty zbożowe: pieczywo, makarony, kasze
- Mleko
- Ziemniaki
- Cukier i słodycze, wyroby cukiernicze, dżemy, miody, galaretki, lody
- Słodkie napoje, syropy
- Leki z dodatkiem cukru

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

Link dostępu - <https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl>

Opracował:
Kierownik Sekcji Żywnienia
Lidia Marcjan

Wydanie II
2025-01-07