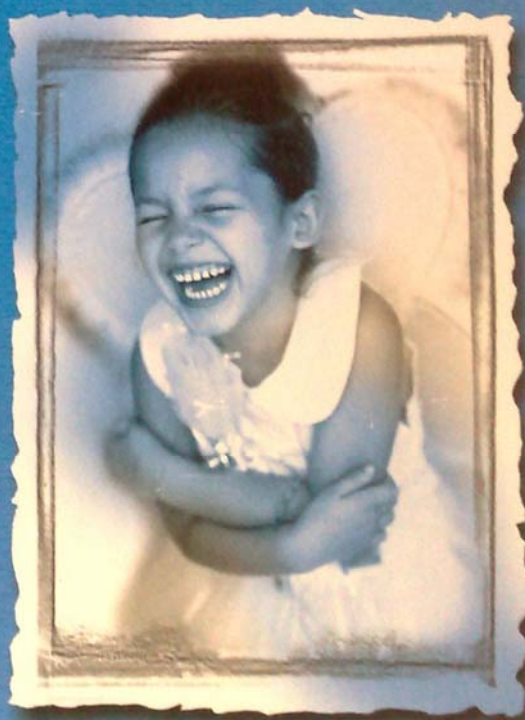


Ketogénna

DIÉTA

Autor: Viera Klčová



Obsah

Predslov

Úvodné slovo

Kapitola I.

Princípy ketogénnej diéty

Diétny protokol

Predprípravná fáza

Výživa kojencov

Strava detí predškolského veku

Pomoc s Ketocalom

Výber potravín

Vzorový jedálny lístok

Kapitola II.

Keto - recepty

Raňajky a medzijedlá

Hlavné jedlá

Dezerty

Pochutiny

Kapitola III.

Potravinová databáza

Dôležité upozornenia

Cestujeme s ketogénnou diétou

Vitamíny, minerálne látky a doplnky

Suplementácia doplnkov stravy

Skratky v texte

Použitá literatúra



Prajem všetkým pacientom na ketogénnej diéte, takýto spokojný úsmev ako má náš najmladší pacient..

Predslov

Táto kniha je určená predovšetkým rodičom a pacientom trpiacim rôznymi epileptickými záchvatmi, ktorí sú nastavení na ketogénnu diétu, respektíve uvažujú o ketogénnej diéte ako jednej z možnosti liečby. Kniha má pomôcť pri nastavovaní pacienta na KD, pri zostavovaní jedálneho lístka pre ketogénneho pacienta, pri prepočte jednotlivých dávok a ako inšpirácia vhodných druhov jedla.

Nastavenie na diétu by malo v každom prípade prebehnúť v nemocnici pod odborným dohľadom, po predchádzajúcom súhlase lekára (neuroológa, metabológa, internistu, pediatra).

Ketogénna diéta môže viesť aj k určitým komplikáciám, o ktorých treba pred nastavením na KD vedieť.

Nejasnosti je potrebné konzultovať s odborníkom.

Úvodné slovo

Do rúk sa vám dostáva útlá knižočka o ketogénnej diéte. Je určená predovšetkým rodičom detí s epileptickými záchvatmi. Sú v nej však cenné informácie aj pre dietológov a mnohých lekárov, zvlášť neurológov a špecialistov na dedičné metabolické poruchy. Napísala ju skúsená diétna asistentka, ktorá má za sebou bohatú prax v diétnej liečbe detí s cukrovkou a s dedičnými metabolickými poruchami.

Hneď na začiatku treba povedať, že ketogénna diéta je jednou z možností, ako liečiť epileptické záchvaty. Je nádejou hlavne pre tie deti, u ktorých nie sú účinné antiepileptické lieky.

Ketogénna diéta má vysoký obsah tukov a len veľmi málo cukrov. Jej veľký liečebný potenciál spočíva v úprave energetických porúch mozgu. Imituje v organizme podobné biochemické pochody ako pri hladovaní. Odbúravaním tukov sa tvoria ketolátky, ktoré dodávajú mozgu novú energiu. V súčasnosti stále nevieme presný mechanizmus jej účinku. Existuje však množstvo dôkazov o jej nesporných liečebných efektoch.

História ketogénnej diéty sa datuje už od Hippokrata, ktorý pozoroval priaznivý efekt hladovania na liečbu záchvatov. Aj v biblických dobách bol pôst jedným zo spôsobov liečby epilepsie. Tieto údaje boli zaznamenané aj v stredoveku.

Prvé vedecké práce o protizáchvatových efektoch hladovania sa začali objavovať až začiatkom 20. storočia. V roku 1921 o nich referoval známy pediater Geylin na zasadaní Americkej lekárskej spoločnosti. Tieto nové poznatky boli veľkou nádejou pre deti s epilepsiou, pretože v tej dobe bolo len málo známych antiepileptických liekov. Wilder v tom istom roku dokázal, že ketogéneza sa dá vyprovokovať nielen hladovaním, ale aj stravou bohatou na tuky a chudobnou na cukry.

V dvadsiatych a tridsiatych rokoch minulého storočia sa sporadicky objavovali štúdie o priaznivých účinkoch ketogénnej diéty na epileptické záchvaty. S postupným narastaním spektra antiepileptík však bola ketogénna diéta postupne zatláčaná do pozadia. Dôvodom jej ústupu boli problémy s jej praktickou aplikáciou a niektoré nepriaznivé vedľajšie účinky.

Čo spôsobilo súčasnú renesanciuu historicky starej ketogénnej diéty ?

Bol to jej nesporne priaznivý efekt na epileptické záchvaty, čo sa v posledných rokoch objektivizovalo mnohými prospektívnymi štúdiami. Ak by sme ich zosumarizovali, tak až u 1/3 detí sa dosiahla 90% redukcia záchvatov, pričom 5% z nich ostalo úplne bez záchvatov po dobu 6-12 mesiacov. Ďalšia 1/3 mala 50-90% redukciu záchvatov v trvaní 6-12 mesiacov. Len u 1/3 nebolo zaznamenané významné zlepšenie. Účinok liečby epileptických záchvatov pomocou ketogénnej diéty je prinajmenšom porovnateľný s dostupnými antiepileptikami.

Ketogénna diéta dokonca dokáže v mnohých prípadoch pomôcť aj pri zlyhaní antikonvulzívnej farmakoterapie.

Ďalším z faktov, prečo sa ketogénna diéta dostala do popredia záujmu, bol objav novej dedičnej metabolickej poruchy, spojenej s epileptickými záchvatmi, kde sa ketogénna diéta stala jedinou racionálnou a úspešnou terapiou. Ide o deficit transportného proteínu GLUT 1, ktorý prenáša glukózu do mozgových buniek cez hematoencefalickú bariéru. Nadbytok ketolátok ako alternatívny zdroj energie dokáže oslobodiť tieto deti od častých epileptických záchvatov.

Ketogénna diéta je pomerne zložitá na prípravu a má niektoré nepriaznivé vedľajšie účinky. U detí sa môže vyskytnúť nauzea, vracanie, zácpa a strata chuti do jedla. Je opísaný aj sklon k tvorbe močových kameňov a časť detí môže mať zvýšené hodnoty cholesterolu a triacylglycerolov v sére. Nie sú doposiaľ známe štúdie s dlhodobou aplikáciou ketogénnej diéty a jej možného vplyvu na rozvoj aterosklerózy.

Ketogénna diéta je kontraindikovaná pri poruchách β -oxidácie mastných kyselín a pri defektoch ketogenézy a ketolýzy. Sú to síce zriedkavé geneticky podmienené metabolické poruchy, ale je potrebné ich vylúčiť pred začatím ketogénnej diéty, aby sme zabránili nebezpečným hypoglykémiam a metabolickej dekompenzácií počas hladovania. Pred začatím každej liečby by mal byť vyšetrený u pacientov profil acylkarnitínov v krvi. Z týchto i ďalších dôvodov by sme mali dieťa pri zahájení ketogénnej diéty hospitalizovať a dôsledne monitorovať hlavne pri iniciálnom hladovaní. Napriek rôznym ťažkostiam s aplikáciou, dominuje pri ketogénnej diéte jednoznačne priaznivý efekt na epileptické záchvaty a poruchy energetického metabolizmu mozgu.

Záverom tohto krátkeho úvodu by som si želal, aby sa táto útlá knižočka stala užitočným radcom pre rodičov detí s epileptickými záchvatmi. Viem, že už dlhší čas na ňu netrpezlivo čakajú. Prajem všetkým deťom na ketogénnej diéte, aby mali z pripravoveného jedla rovnakú radosť ako ich zdraví vrstovníci.

Vladimír Bzdúch

Ďalšia časť publikácie nieje zobrazená.