

Dieta ketogeniczna - z czym to się je?

Dodany przez Agnieszka Rut-Budner

sobota, 07 września 2013 20:50 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:34



Nasza przygoda z dietą ketogeniczną zaczęła się ponad 2 lata temu. Liczba napadów padaczkowych u Igora była dramatyczna, leczenie farmakologiczne nie przynosiło efektów. Wtedy pojawiła się myśl, że musimy spróbować diety ketogennej. Przyznaję, bałam się. Po tym, czego naczytałam się w Internecie, obawiałam się, że nie podołam temu, że taka dieta to coś strasznego. Ale trzeba było działać i szukać pomocy dla Igora.

Czym jest dieta ketogeniczna?

Jest to dieta oparta na wysokim udziale tłuszczu, uboga w białko i węglowodany. Istotą diety jest tworzenie się ciał ketonowych doprowadzających organizm do stanu ketozy. Okazuje się bowiem, że ketoza ma działanie antypadaczkowe.

Dieta ketogeniczna rozplanowana jest na 3 lub 4 posiłki, każdy z nich powinien zawierać taką samą ilość białka, tłuszczów oraz węglowodanów. Między posiłkami nie wolno dziecku podjadać. Nie ma w tej diecie miejsca na produkty zbożowe, mleko, słodczyce czy słodkie napoje. Czas stosowania diety, jeśli są pozytywne efekty, określa się na 2-3 lata lub dłużej. W trakcie stosowania diety niestety mogą występować efekty uboczne takie jak: nadpobudliwość lub apatia, niechęć do jedzenia, wymioty, zaparcia lub biegunka i inne.

Jak to wygląda w praktyce?

W Polsce na chwilę obecną dietę ketogeniczną wprowadza dwóch neurologów. Jednym z nich jest dr Marek Bachański z CZD w Warszawie, nasz lekarz prowadzący. Po wizycie u pana doktora rozpoczęliśmy procedurę wprowadzania diety u Igora. Najpierw było szkolenie u pani dietetyk; potem musiałam odrobić zadanie domowe ? ułożyć kilkadziesiąt posiłków w różnych proporcjach tłuszczu, białka i węglowodanów. Igor w międzyczasie przeszedł szereg badań, które miały potwierdzić gotowość organizmu na przyjęcie diety. I w końcu mogliśmy zacząć!

Istnieją dwa sposoby wprowadzania diety: w szpitalu albo ambulatoryjnie. My wybraliśmy tę drugą opcję. Wyglądało to tak, że mieszkaliśmy w Warszawie, codziennie rano zgłaszaliśmy się na badania, potem Igor dostawał posiłek, następnie wizyta u neurologa, omówienie wyników badań i tego, jak Igor reaguje na dietę? i tak przez tydzień. Na szczęście organizm Igora reagował dobrze, obyło się bez wymiotów i innych skutków ubocznych, których mocno się obawiałam. Po tygodniu pobytu w Warszawie mogliśmy wracać do domu i kontynuować leczenie dietą. I czekać na pozytywne efekty?

Po około 4 tygodniach od rozpoczęcia diety szczęście się do nas uśmiechnęło! Z dnia na dzień

Dieta ketogeniczna - z czym to się je?

Dodany przez Agnieszka Rut-Budner

sobota, 07 września 2013 20:50 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:34

u Igora zniknęło prawie 90% napadów! To naprawdę ogromny sukces i wielka radość. Z pozostałymi 10% walczymy dalej i ciągle szukamy nowych sposobów, żeby się ich pozbyć.

Nasza codzienność z dietą wygląda tak: każdy posiłek układa się w specjalnym programie komputerowym. Wcześniej trzeba stworzyć bazę produktów i każdy z nich rozpisać pod względem zawartości tłuszczu, białka i węglowodanów. Składniki do posiłku gotuję na parze lub wykorzystuję surowe, np. owoce lub warzywa. Po ugotowaniu każdy składnik trzeba zważyć z dokładnością co do grama i podać zgodnie z ułożonym programem. Zazwyczaj przygotowuję 3 porcje jednego dania. Potem miksuję, rozlewam do miseczek i gotowe!

Najbardziej uciążliwe w diecie jest to, że w każdą podróż trzeba zabrać ze sobą ?pół kuchni? - parowar, blender, wagę, lodówkę, nawet zapasowe jedzenie, bo w sklepie przecież nic gotowego Igorowi nie kupię. Na ?stałym? wyposażeniu mamy też wielką różnorodność olejów - słonecznikowy, kokosowy, z pestek winogron, arachidowy, arganowy, z awokado czy z pestek dyni. Do picia woda niegazowana i herbatki owocowe lub ziołowe firm Vitax, Biofix czy Herbapol. Jako źródło białka wykorzystuję dobre gatunkowo mięsa i ryby oraz jajka. Dzięki temu, że Igor ma stosunek ketogennej diety 3:1 udaje mi się ?przemycić? czasem trochę różnych kasz lub ryżu, ale w bardzo niewielkich ilościach.

Dieta ketogeniczna jest dietą dość trudną i dla dziecka i dla rodziny, bo ciągle trzeba liczyć, dokładnie ważyć i jeszcze kontrolować poziom ciał ketonowych w moczu. Wszystko to daje się jednak ?ogarnąć? i można z tym żyć, bo najważniejsze są **pozytywne efekty!**

A na koniec przykładowy posiłek Igora :)

- 13g piersi z kurczaka
- 14g pomidora
- 11g selera korzeniowego
- 22g marchewki
- 6g kukurydzy
- 13g oleju z pestek winogron
- 7g oleju słonecznikowego

Zwróćcie uwagę, że cały posiłek waży 86g, a sam olej 20g!

Wszystkim rodzicom, którzy zastanawiają się nad dietą ketogeniczną dla swoich dzieci powiem: nie bójcie się! **DACIE RADE!** :)

Agnieszka Rut-Budner