

Spis treści

Wprowadzenie	11
Padaczka i jej leczenie	13
Napady padaczkowe	13
Napady pierwotnie uogólnione	14
Napady ogniskowe (częściowe)	14
Przyczyny padaczki u dzieci	15
Leczenie chorych na padaczkę	16
Czym jest dieta ketogenna?	18
Historia diety ketogennej	21
Skuteczność diety ketogennej	25
Mechanizm działania diety ketogennej	26
U kogo można stosować dietę ketogenną? – wskazania	30
Kto nie może być leczony dietą ketogenną? – przeciwwskazania	36
Przygotowanie do diety ketogennej – kwalifikacja pacjentów, konieczne badania	38
Etapy kwalifikacji do diety ketogennej	39
Dokładny wywiad	39
Ocena stanu przedmiotowego dziecka	40
Ocena stanu metabolicznego dziecka	41
Badania dodatkowe	41

Wyliczanie diety ketogennej	43
Przykłady obliczania diety ketogennej	46
Planowanie posiłków w diecie ketogennej	49
Gotowe preparaty stosowane w diecie ketogennej	57
Suplementacja w diecie ketogennej	60
Wprowadzanie diety ketogennej – czy pobyt w szpitalu jest konieczny?	63
W szpitalu czy ambulatoryjnie?	63
Głodówka czy bez głodówki?	64
Wprowadzanie posiłków – w jaki sposób?	65
Schemat wprowadzania diety	65
Badania w trakcie wprowadzania diety	69
Działania niepożądane i ich zwalczanie	70
Hipoglikemia	71
Nadmierna ketoza	71
Nudności i wymioty	72
Senność	72
Zaburzenia neurologiczne	72
Zespół prowadzący leczenie	72
Neurolog dziecięcy	73
Dietetyk przeszkolony w zasadach działania diety ketogennej	73
Pielęgniarka z doświadczeniem w prowadzeniu dzieci chorych na padaczkę, przeszkolona w zasadach działania diety ketogennej	74
Pracownik socjalny	74
Edukacja rodziców – czego o diecie ketogennej dowiadują się rodzice, w czasie gdy ich dziecko jest w szpitalu?	76
Powrót do domu – okres dostosowywania diety ketogennej (fine tuning)	81
Dostosowywanie zapotrzebowania kalorycznego	83
Utrata wagi	83
Przyrost wagi	84
Dostosowywanie proporcji ketogenicznej	84
Dostosowywanie planu posiłków	85
Dostosowywanie rodzaju posiłków	85
Dostosowywanie stężenia ketozy	86

Słabe ketony w moczu	86
Nadmierna ketoza	87
Leki – dostosowywanie dawek	88
Inne problemy	88
Głód	88
Niechęć do jedzenia i picia	90
Choroba	91
Trudności psychologiczne	92
Badania kontrolne w okresie dostosowywania diety ketogennej	93
Podsumowanie okresu dostosowania – co dalej z dietą?	93
Stosujemy dietę ketogenną – kontynuacja leczenia	96
Odstawianie leków	96
Badania kontrolne	97
Codzienne życie na diecie ketogennej	98
Łatwiejsze zakupy	98
Ułatwienia w przygotowywaniu posiłków	98
Urozmaicanie posiłków	100
Posiłki na specjalne okazje	100
Jedzenie poza domem	101
Zaangażowanie wszystkich członków rodziny	101
Postępowanie w czasie ostrej choroby	101
Gorączka	102
Wymioty i biegunka	102
Drgawki	103
Poważna choroba: operacja, znieczulenie	104
Podsumowanie	105
Jak długo stosuje się dietę ketogenną i w jaki sposób kończy się leczenie?	107
Dieta ketogenna u dzieci w poszczególnych przedziałach wiekowych	112
Stosowanie diety ketogennej u niemowląt i dzieci do 2. roku życia	112
Leczenie dietą ketogenną dzieci w wieku 2–12 lat	114
Dieta ketogenna u młodzieży	115
Jakie problemy mogą wystąpić u dziecka w trakcie przyjmowania diety ketogennej? – możliwe działania niepożądane	116
Najczęstsze problemy we wczesnym okresie leczenia diety ketogennej	116

Hipoglikemia	117
Kwasica (zwiększona ilość kwaśnych produktów przemiany materii we krwi) spowodowana nadmierną ketozą	117
Odwodnienie	118
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe (nudności, wymioty, bóle brzucha, rzadziej biegunka)	118
Senność	118
Odmowa jedzenia	119
Hipokalcemia, hipomagnezemia, zwiększone stężenie kwasu moczowego	119
Problemy, które mogą wystąpić po pewnym czasie leczenia	119
Zaparcia	119
Kamica nerkowa	120
Nieprawidłowy profil lipidowy	121
Niedobór kamityny	122
Utrata wagi	123
Problemy mogące wystąpić po dłuższym czasie (po kilku latach) stosowania diety ketogennej	123
Zaburzenia wzrastania	123
Demineralizacja i łamliwość kości	123
Zwiększona skłonność do powstawania sińców na skórze, większa podatność na infekcje, zapalenie wątroby	124
Problemy występujące sporadycznie	124
Podawanie leków w trakcie stosowania diety ketogennej	126
Łączne stosowanie leków przeciwpadaczkowych i diety ketogennej	126
Wycofywanie leków przeciwpadaczkowych	128
A co, jeśli znowu wystąpią napady? Nawrót napadów po okresie ich dobrej kontroli	129
Ograniczenia diety ketogennej – nie zawsze jest łatwo	133
Odmiany diety ketogennej	134
Dieta MCT	135
Modyfikowana dieta Atkinsa	136
Skuteczność diety	138
Mechanizm działania diety	138
Wskazania do stosowania diety	138
Działania niepożądane obserwowane w trakcie stosowania diety	141

Zasady prowadzenia leczenia	141
Jaka jest przyszłość modyfikowanej diety Atkinsa?	147
Ograniczenia modyfikowanej diety Atkinsa	148
Porównanie klasycznej diety ketogennej i modyfikowanej diety Atkinsa	148
Dieta z niskim indeksem glikemicznym	149
Inne niż padaczka choroby, w których dieta ketogenna może przynieść korzyść	150
Przygotowywanie posiłków i przykładowe przepisy w diecie ketogennej	152
Przykładowe przepisy w diecie ketogennej – Celina Kempa	157
Przygotowywanie posiłków i przykładowe przepisy w modyfikowanej diecie Atkinsa	170
Przykładowe jadłospisy w modyfikowanej diecie Atkinsa – Celina Kempa	171
Jaka jest przyszłość diety ketogennej?	177
Podsumowanie	179
Pytania i odpowiedzi	181
Podziękowania	189
Ważne adresy	191
Ośrodki w Polsce prowadzące leczenie dietą ketogenną	191
Przydatne strony internetowe	191
Piśmiennictwo	192
Załączniki	193