



DIETA KETOGENNA

1. Dieta ketogeniczna jest to dieta bogatotłuszczowa i ubogowęglowodanowa, która naśladuje stan głodówki (powodując wytwarzanie z tłuszczów dużej ilości ciał ketonowych) dostarczając jednocześnie wystarczającej ilości energii.
2. Jej odmianą jest dieta oparta na średniołańcuchowych kwasach tłuszczowych (MCT), które są lepiej przyswajane, gdyż wchłaniają się z jelita bezpośrednio do krwiobiegu.
3. Dieta ketogeniczna stanowi dokładne zaprzeczenie współczesnych zaleceń żywieniowych i jest niewłaściwa dla zdecydowanej większości osób. Jednak istnieją wyjątkowe okoliczności, w których ten sposób żywienia może okazać się zbawienny dla chorego.
4. Dieta stosowana jest w leczeniu padaczki lekoopornej i wrodzonych wadach metabolizmu.
5. Dieta ketogeniczna oparta na średniołańcuchowych kwasach tłuszczowych (MCT) może uzupełniać standardową terapię onkologiczną. Opisano przypadki zahamowania wzrostu złośliwych guzów ośrodkowego układu nerwowego i poprawy stanu odżywienia i funkcjonowania chorych dzieci.
6. Przeciwwskazania do stosowania diety
 - wrodzone wady metabolizmu - zaburzenia betaoksydacji kwasów tłuszczowych (m.in. LCHADD, VLCADD, MCADD, CPT 1 i 2), defekty glukoneogenezy (np. deficyt karboksylazy pirogronianu, niektóre glikogenozy)
 - zaburzenia ketolizy i ketogenezy
 - porfiria
 - hiperinsulinizm
 - wybrane choroby serca
 - zaburzenia funkcji wątroby, trzustki i nerek
 - a w niektórych przypadkach: refluks żołądkowo-przełykowy, trudności w osiągnięciu odpowiedniego stanu odżywienia czy zła współpraca z rodzicami pacjenta.
7. Działania niepożądane
 - We wczesnym okresie stosowania: nadmierne zakwaszenie, nadmierna senność, odmowa jedzenia, nudności, wymioty, hipoglikemia (obniżone stężenie glukozy we krwi), zaburzenia żołądkowo-jelitowe, odwodnienie, hipomagnezemia i hipokalcemia (niedobór magnezu i wapnia), hipermoczanemia (nadmierne stężenie kwasu moczowego we krwi).



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- Późne powikłania to: zaparcia, hiperlipidemia (podwyższone stężenie cholesterolu i jego frakcji LDL we krwi, rzadko triglicerydów), kamica nerek, niedobór karnityny, utrata masy ciała, zaburzenia wzrastania, demineralizacja kości.
 - Ponadto dieta ketogenna, jak każda dieta jednostronna, może doprowadzić do niedoboru mikroelementów (pierwiastków śladowych) i witamin.
8. 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.
9. Zasady stosowane w diecie:
- Białko w diecie powinno pochodzić z mięsa. Podstawowa zasada dotycząca białka pochodzenia zwierzęcego, spożywanego na diecie ketogenicznej jest taka, że im więcej mięso ma protein, tym mniej powinniśmy go jeść.
 - Węglowodany w diecie powinny w głównej mierze pochodzić z owoców i warzyw. Podstawową zasadą w ich przypadku jest ta, że im więcej węglowodanów w warzywach i owocach, tym mniej ich powinniśmy jeść. Powinniśmy wybierać warzywa z jak najmniejszą ilością cukru, najlepiej te zielone, rosnące nad ziemią.
 - W diecie preferowane są wielonienasycone kwasy tłuszczowe, korzystne dla układu krążenia, pochodzące z ryb, olejów roślinnych (sojowy, słonecznikowy, rzepakowy itd.) i orzechów.
10. Produkty dozwolone na diecie:
- mięso - wołowina, wieprzowina, dziczyzna, drób, jagnięcina. Mięso powinno pochodzić od zaufanych dostawców lub z hodowli ekologicznych;
 - ryby i owoce morza - makrela, łosoś, sardynki i wszystkie owoce morza;
 - jaja - powinny pochodzić od sprawdzonego dostawcy lub chowu ekologicznego;
 - naturalne tłuszcze - masło, oliwa z oliwek, oleje roślinne, olej kokosowy;
 - warzywa - szpinak, brokuły, kalafior, jarmuż, szparagi, bakłażan, oliwki, cukinia, sałata, ogórek, pieczarki, awokado, kapusta, brukselka;
 - nabiał - pełnotłuste mleko, śmietana, jogurt;
 - orzechy;
 - napoje - woda niegazowana, herbata czarna lub zielona (bez cukru), bulion, mleko kokosowe lub migdałowe;



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- przyprawy (w rozsądnych ilościach) - bazylia, kolendra, oregano, cynamon, kumin, chili, natka pietruszki, tymianek, rozmaryn.

11. Produkty przeciwwskazane:

- słodyczne, napoje gazowane, soki słodzone;
- pieczywo, ryż, ciasta, makarony, płatki śniadaniowe, płatki owsiane;
- ziemniaki;
- owoce - banany, winogrona, ananas, arbuz, jabłka, pomarańcze;
- warzywa strączkowe;
- produkty light.

**Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska**