



JA ZAPOČINJEM PROVEDBU KETOGENE DIJETE

Što je ketogena dijeta i što trebam
znati kako bi ju mogao/la započeti?

Autor: Emma Williams MBE
CEO/Osnivač organizacije *Matthew's Friends*



Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016



Što je ketogena dijeta?

Ovaj tretman bi mogao pomoći u smanjenju učestalosti epileptičkih napadaja ili ih možda u potpunosti zaustaviti. Ovo je vrlo posebna dijeta koja koristi hranu koju jedeš kako bi zaustavila epileptičke napadaje, umjesto da koristiš dodatne lijekove.

Hrana poput...



Sira



Slanine



Vrhnja



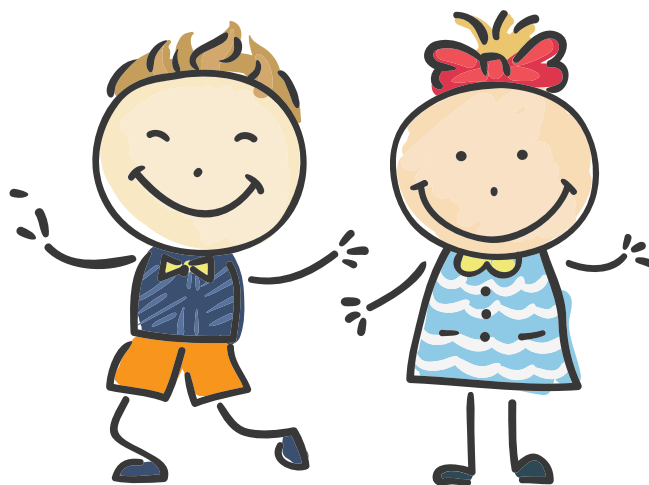
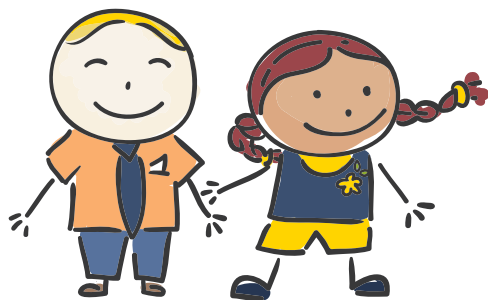
Jagoda



Jaja



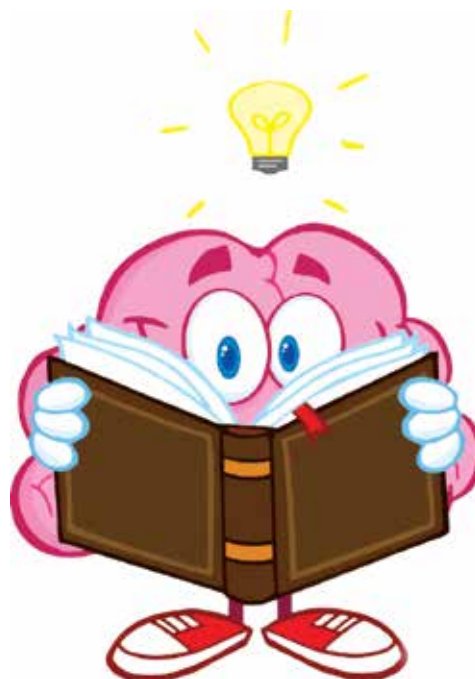
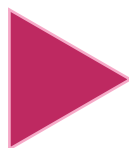
Piletine



Kako djeluje ketogena dijeta?

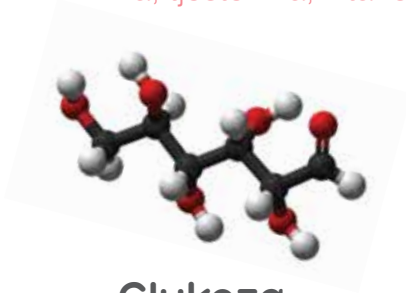
Hrana je naše gorivo – Ona je ta koja omogućuje rad našeg vrlo pametnog mozga koji ujedno osigurava da sve u našem tijelu dobro funkcionira. Hrana nam daje i energiju za odlazak u školu, igranje s prijateljima i zabavljanje.

**Upoznaj.... Naš
vrlo pametni
mozak**



Jako je važno da našem vrlo pametnom mozgu osiguramo dovoljno goriva, a razlikujemo dvije vrste koje može iskoristiti:

1. Prvo gorivo se zove glukoza koju dobivamo putem namirnica kao što su kruh, riža, tjestenina, žitarice, voće i povrće. Oni su ujedno i izvori ugljikohidrata.



Glukoza



Voće i povrće



Kruh

2. Drugo gorivo su ketonska tijela koja dobivamo od namirnica poput maslaca, vrhnja, sira i ulja, odnosno izvora masti.



**Ketonska
tijela**



Maslac



**Maslinovo
ulje**

Naš vrlo pametni mozak bira glukozu kao prvo gorivo jer je uglavnom ima dovoljno za korištenje. Međutim, ako nema dovoljno glukoze za rad našeg mozga, tada on prelazi na korištenje drugog goriva tj. ketonskih tijela iz bilo kojih masti koje imamo u našem tijelu. Mi ne osjetimo taj prijelaz, to je jednostavno nešto što se dogodi.

Upravo se za ketonska tijela smatra da uzrokuju zaustavljanje epileptičkih napadaja pa je i ova dijeta jedan od načina na koji tjeramo naš vrlo pametni mozak da koristi ketonska tijela umjesto glukoze. Samo trebaš jesti hranu koja će pomoći tvom tijelu da koristi masti za proizvodnju energije kako bi mogla nastati ketonska tijela.



Kada ću znati da ketogena dijeta djeluje?

Kod neke djece do poboljšanja dođe unutar nekoliko tjedana dok je za neke potrebno više vremena. Uglavnom preporučujemo provođenje dijete barem 3 mjeseca kako bi vidjeli hoće li pomoći. Ako imaš manje epileptičkih napadaja i osjećaš se bolje, nastavit ćeš provoditi dijetu.

Kako ću se osjećati za vrijeme provedbe ketogene dijete?

Ne osjećaju se svi jednako za vrijeme provedbe dijete. Većina djece se osjeća dobro, no možda ćeš se u početku malo osjećati pospano i bezvoljno. Ovo će proći nakon nekoliko dana. Neka djeca će postati aktivnija nego inače i imati puno više energije.



Hoću li biti gladan/na?

Iako će se obroci činiti manjim nego uobičajeno, ne bi trebao/la osjećati glad. Hrana koja se koristi za proizvodnju ketonskih tijela će te vrlo brzo zasititi pa ni ne trebaš puno jesti kao što si prije dijete. Obroci će i dalje biti ukusni.



Moram li ići u bolnicu?

Neka djeca moraju ketogenu dijetu započeti u bolnici, a neka je mogu započeti od kuće. Ovisi o odluci tvog tima za ketogenu dijetu, ali oba načina su u redu.

Zašto moram ići kod liječnika i nutricionista (tim za ketogenu dijetu) za moju ketogenu dijetu?

Ovo je vrlo posebna dijeta koja je prilagođena samo tebi i tvojim potrebama – **nikom drugom nije dozvoljeno provoditi tvoju dijetu.**

Već do sada si morao/la ići kod liječnika zbog lijekova, a sada ćeš morati ići kod liječnika i za ketogenu dijetu. Tvoj liječnik će se brinuti za tebe i osigurati da se i dalje osjećaš dobro.

Nutricionist će prilagoditi ketogenu dijetu tvojim potrebama kako bi osigurao da tvoj vrlo pametni mozak dobiva dovoljno goriva (ketonskih tijela). Pomoći će ti da i dalje jedeš ukusnu hranu i može osmisлити nekoliko posebnih recepata samo za tebe. Također će se potruditi da što više tvoje omiljene hrane bude uključeno u ketogenoj dijeti.

**Tvoj nutricionist
će prilagoditi tvoju
ketogenu dijetu
tvojim potrebama...**

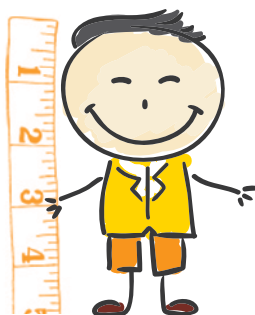


Kada idem kod nutricionista...

Kada ideš kod nutricionista, morat ćeš mjeriti svoju tjelesnu masu i visinu, a nutricionist će napraviti tablicu tvog rasta kako bi osigurao/la da se razvijaš kako trebaš.



Tjelesna
masa



Visina



Tvoja tablica
rasta

Ponekad ćeš trebati raditi i krvne pretrage. Ako ti se to ne sviđa, pitaj medicinsku sestru da ti nanese njihove "čarobne kreme" prije pretrage kako ne bi osjetio/la bol!



Mogu li jesti užinu za vrijeme provedbe ketogene dijeta?

Užine se mogu uključiti u tvoju ketogenu dijetu, ali će ih tvoj nutricionist trebati prilagoditi na isti način kao i ostale obroke. Možeš jesti samo onu hranu koja je dozvoljena na ketogenoj dijeti.

Postoji mnogo ukusnih obroka koji se mogu pripremiti, a tvoja obitelj može pronaći brojne recepte na web stranici Matthew's Friends... Npr.



Čokoladni kolačići



Pizza



Čokoladni Fudge



Torte za slavlja



Tjestenina Carbonara



Svinjetina Stroganoff



Mogu li i dalje raditi sve ono što volim i što sam do sada radio/la?

Da, naravno da možeš. Samo uvijek imaj sa sobom svoju posebnu hranu.

Što ako pogriješim i pojedem nešto što nije uključeno u moju prehranu?

Možda tvoja dijeta neće djelovati kako bi trebala na neko vrijeme, a možda ćeš i imati više epileptičkih napadaja. Pokušaj biti što oprezniji i što prije moguće se vrati na svoju ketogenu dijetu.

Hoću li i dalje morati uzimati svoje lijekove ako provodim ketogenu dijetu?

Na početku provedbe dijetе da, morat ćeš uzimati svoje lijekove sve dok se ne utvrdi je li ti ketogena dijeta pomaže ili ne.

Ako ti dijeta pomaže, uobičajeno je da tvoj liječnik započne smanjivanje količine lijekova koju moraš uzimati tijekom dana.



ALI ZAPAMTI ZLATNO PRAVILO...

*“Nemoj prestati uzimati
lijekove ili smanjivati
njihovu dozu sve dok ti
tvoj liječnik ne kaže da je
to sigurno”*

Ako moja ketogena dijeta djeluje, hoću li je morati provoditi zauvijek?

To ovisi o vrsti epilepsije koju imaš ILI ako imaš specifično stanje koje zahtjeva da budeš na dijeti cijeli život. Tvoj nutricionist i liječnik će ti dati savjet o duljini provedbe ketogene dijeta koja je tebi potrebna. Međutim, u mnogim slučajevima je preporučeno da se dijeta provodi otprilike dvije godine.



Hoću li se osjećati bolesno za vrijeme provedbe ketogene dijeta?

Ne, dijeta ti ne bi trebala uzrokovati osjećaj da si bolestan/na. Možda ćeš se osjećati malo lošije i pospanije dok se navikavaš na dijetu. Ovo vrlo brzo prođe i ne pojavljuje se kod svakoga. Tvoj liječnik i nutricionist će se brinuti o tebi zajedno s tvojom obitelji te će osigurati da se osjećaš što bolje i sretnije.



Je li provedba ketogene dijeta teška?

Ova dijeta se može činiti teškom u početku i trebat će vremena dok se ne navikneš na nju. Također u početku može biti i zbunjujuće, no s vremenom će postati lakše te ćeš se naviknuti na novu prehranu. Tvoj nutricionist će te podržati i pomoći tebi i tvojoj obitelji, a *Matthew's Friends* će također biti dostupni za pomoć.



Ketogenic Dietary Therapies
 Information • Training • Research • Support
 Registered Charity No. 1108016

Što ću reći svojim prijateljima o ketogenoj dijeti?

Budi iskren i reci im sve o tvojoj specijalnoj dijeti. Možeš im čak i pokazati ovu brošuru ako želiš – pomoći će im objasniti sve što trebaju znati. Zamoli ih da ti pomognu kako ne bi pojeo nešto što ne bi trebao!



Hoće li hrana koju ja jedem izgledati drugačije od hrane mojih prijatelja?

Da, može izgledati drugačije, ali se ne trebaš brinuti oko toga. Zapamti, svi imamo različite ukuse te ne volimo svi istu hranu, bez obzira provodimo li specijalnu dijetu ili ne. I dalje ćeš jesti ukusnu hranu za vrijeme provedbe ketogene dijeta.

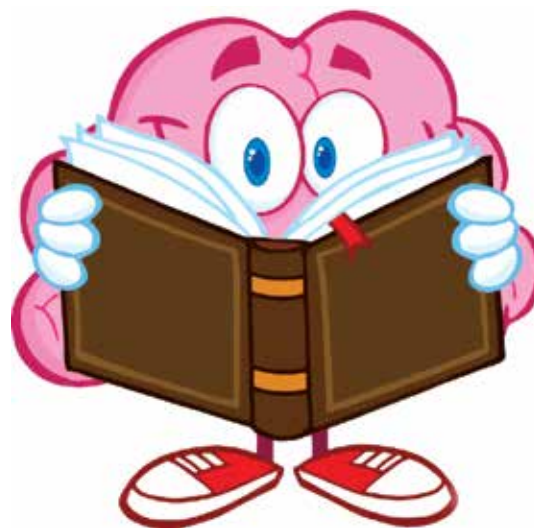
Hoću li se udebljati za vrijeme provedbe ketogene dijeta?

Ne, ne bi se trebao/la udebljati. Udebljati se možeš jedino ako jedeš previše hrane i ne vježbaš dovoljno. Tvoj nutricionist će paziti da dobivaš dovoljnu količinu hrane za tvoje potrebe i tvoju ketogenu dijetu.

Je li ketogena dijeta loša za moje srce?

Ketogena dijeta je bogata mastima, no ove masti se pretvaraju u ketonska tijela koje koristi naš vrlo pametni mozak kako bi pružao energiju za rad tijela. Ovo znači da nema puno zaostale masti u našem tijelu koja bi bila štetna za naše srce. Tvoje srce bi trebalo ostati jako kao što je i sada.

Naš vrlo pametni mozak je zaposlen iskorištavanjem svih dostupnih masti.



Vježbanje je dobro za očuvanje zdravlja tvoga srca.

Moram li uzimati nešto drugo za vrijeme provedbe ketogene dijeta?

Da. Morati ćeš uzimati vitamine koje će ti dati tvoj nutricionist. Vrlo je važno da ih uzimaš svaki dan jer će ti pomoći da ostaneš jak/a i zdrav/a za vrijeme provedbe ketogene dijeta.



Što još moram uraditi?

Uobičajeno je da testiraš razinu ketonskih tijela svaki dan kod kuće. Test se vrlo lako izvodi. Nakon što obaviš malu nuždu, umoči posebnu traku (prikazana na slici ispod) u urin. Traka će promijeniti boju i potamniti. Što je tamnija boja, više je ketonskih tijela što je dobro. Ponekad se razina ketonskih tijela provjerava vadeći krv iz prsta. Ovaj postupak je vrlo brzo gotov i nije bolan, ali ako ti se ne sviđa ta ideja možeš koristiti trake za testiranje razine ketonskih tijela u urinu.



Podsjeti me što ketogena dijeta može učiniti za mene?

Možda nećeš morati koristiti puno lijekova (ili ih nećeš trebati koristiti uopće) i mnoga djeca se osjećaju dobro za vrijeme provedbe ketogene dijeta. Situacija s tvojim epileptičkim napadajima bi se mogla popraviti tako da oni postanu manje učestali ili se u potpunosti zaustave. Možda ćeš imati i više energije za igranje, zabavljanje i uživanje u svakodnevnim aktivnostima bez puno epileptičkih napadaja.



Tko su *Matthew's Friends*?

Matthew je dječak koji je provodio ketogenu dijetu, baš kao što ćeš i ti. Nekada bi imao i stotine napadaja tjedno, ali je ketogena dijeta zaustavila gotovo sve. Njegova mama je odlučila osnovati organizaciju nazvanu Matthew's Friends kako bi pomogli drugim obiteljima koje žele provoditi ketogenu dijetu.

Do danas je organizacija Matthew's Friends pomogla obiteljima i djeci diljem svijeta za provedbu ketogene dijeta, a tu su kako bi pomogli tebi i tvojoj obitelji.



Ketogenic Dietary Therapies

Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

Poruka od Matthewa

DJEČAK ZASLUŽAN ZA OSNIVANJE ORGANIZACIJE

Imao sam sedam godina kada sam započeo provedbu ketogene dijeta, a tada su mi se zaustavili gotovo svi epileptički napadaji. Više je ne provodim jer ni ne trebam. Ova dijeta je nešto najbolje što mi se ikada dogodilo. Uistinu se nadam da će ketogena dijeta pomoći i tebi.

Želim ti svu sreću!

Matthew. Xx



Kada prvo sagledate ketogenu dijetu kao roditelj/ skrbnik to može biti poprilično obeshrabrujuće. Jednako obeshrabrujuće je i objašnjavanje djetetu i njihovoj braći i sestrama. I ja sam ovo doživjela kada sam pokušala Matthewu objasniti zašto njegov obrok izgleda manji nego inače te kada je zbunjena Alice odlazila u kupaonu pojesti čokoladicu kako je Matthew ne bi vidio!

Tijekom godina ovu smo brošuru podešavali nekoliko puta i imali izvrsne povratne informacije. Izgleda da je posebno korisna za škole, centre za privremenu brigu oboljelih i članove šire obitelji! Kako god da je koristili, nadamo se da će pomoći tebi i tvojoj obitelji. Želimo ti svu sreću za uspješnu provedbu ketogene dijeta i zapamti da smo uvijek tu za pomoć i podršku te bi voljeli čuti tvoje iskustvo. Ne ustručavaj se kontaktirati nas ako ti možemo na bilo koji način pomoći i ne zaboravi posjetiti našu web stranicu kako bi naručio/la svoj početni paket i ketogene poslastice od nas.

Srdačno Vas pozdravljam,
Emma Williams MBE – osnivač/CEO
emma@matthewsfriends.org



Emma s Matthewem i njegovom sestrom, Alice.



Za dodatne informacije, kontaktirajte nas:

Matthew's Friends
St. Piers Lane, Lingfield, Surrey RH7 6PW

✉ **E-mail:** enq@matthewsfriends.org

☎ **Telefon (ured):** 01342 836571

🌐 **Web stranica:** www.matthewsfriends.org



MatthewsFriendsOrg
#ketokitchen



Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016



**MATTHEW'S
FRIENDSCLINICS**
KETOGENIC DIETARY THERAPIES



Križeva 23, 21 000 Split
E-mail:
info@dravet-sindrom-hrvatska.hr
Web stranica:
www.dravet-sindrom-hrvatska.hr



Sveti Duh 64, 10 000 Zagreb
E-mail:
info@epilepsija.hr
Web stranica:
www.epilepsija.hr