



UVOD U KETOGENE DIJETE ZA ODRASLE S EPILEPSIJOM



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

LITERATURA

1. Barborka CJ. Epilepsy in adults: results of treatment by ketogenic diet in one hundred cases. *Arch. Neurol. Psychiatry.* 1930 23; 904–14.
2. Sirven J, Wheldon B, Caplan D, Liporace J, Glosser D, O'Dwyer J, Sperling MR. The ketogenic diet for intractable epilepsy in adults: preliminary results. *Epilepsia* 1999 40; 1721–6.
3. Klein P, Janousek J, Barber A & Weissberger R. Ketogenic diet treatment in adults with refractory epilepsy. *Epilepsy Behav.* 2010 19; 575–9.
4. Mosek A, Natour H, Neufeld MY, Shiff Y, Vaisman N. Ketogenic diet treatment in adults with refractory epilepsy: a prospective pilot study. *Seizure* 2009 18; 30–33.
5. Lambrechts DA, Weilders LH, Aldenkamp AP, Kessels FG, De Kinderen RJ Majoie MJ. The ketogenic diet as a treatment option in adults with chronic refractory epilepsy: Efficacy and tolerability in clinical practice. *Epilepsy Behav.* 2012 23v (3); 310–4.
6. Carette E, Vonck K, De Herdt V, Dewaele I, Raedt R, Goossens L, Van Zandijcke M, Wadman W, Thadani V, Boon P. A pilot trial with modified Atkins' diet in adult patients with refractory epilepsy. *Clin. Neurol. Neurosurg.* 2008 110(8); 797–803.
7. Kossof EH, Rowley H, Sinha SR, Vining EP. A prospective study of the modified Atkins diet for intractable epilepsy in adults. *Epilepsia* 2008 49; 316–9.
8. Smith M, Politzer N, MacGarvie D, McAndrews MP, Del Campo M. Efficacy and tolerability of the modified Atkins diet in adults with pharmacoresistant epilepsy: a prospective observational study. *Epilepsia* 2011 52; 775–80.
9. Cervenka MC, Henry BJ, Felton EA, Patton K, Kossoff EH. Establishing an Adult Epilepsy Diet Center: Experience, efficacy and challenges. *Epilepsy Behav.* 2016 Apr 5; 58: 61–68.
10. Payne NE, Cross JH, Sander JW, Sisodia SM. The ketogenic and related diets in adolescents and adults—a review. *Epilepsia* 2011 52(11); 1941–8.

RAZMIŠLJATE LI O KETOGENIM DIJETAMA?

Korištenje ketogene dijetе kao dijetoterapije za odrasle s epilepsijom nije novost. Razvila se već 1920-tih godina prije nego li se otkrila većina današnjih antiepileptičkih lijekova.

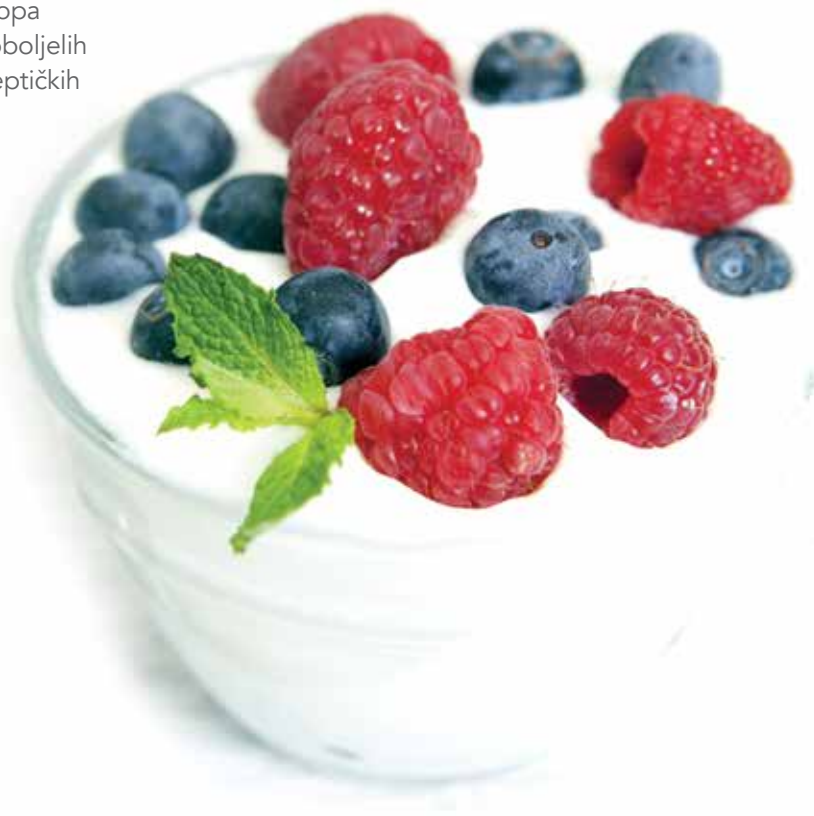
Godine 1930. je izvršeno prvo kliničko istraživanje koje je proučavalo učinak klasične ketogene dijetе u liječenju 81 odraslih s epilepsijom. Rezultati su ukazali da je polovina odraslih postigla smanjenje učestalosti epileptičkih napadaja za barem 50% te da je jedna od 10 (10%) odraslih osoba postigla potpunu kontrolu (1). Od tada je objavljeno nekoliko istraživanja (2-8), a najopsežnije i najnovije istraživanje je objavljeno 2015. godine te je njime obuhvaćeno 139 odraslih osoba koji su provodili liberalniju vrstu ketogene dijetе tj. modificiranu Atkinsovu dijetu (9).

Možda se pitate zašto se ketogena dijeta rijetko preporučuje kao mogućnost liječenja za odrasle s tvrdokornim epilepsijama unatoč brojnim pokušajima s drugim metodama liječenja koje se nisu pokazale učinkovitima. Glavni razlog tomu je odsutnost visoko kvalitetnih dokaza putem randomizirano kontroliranih istraživanja. Međutim, nedavni pregledi rezultata malog broja istraživanja s odraslima sugeriraju da je stopa odgovora slična kao u djece, s oko 40% oboljelih koji su postigli smanjenje učestalosti epileptičkih napadaja za 50% ili više (10).

Sva iskustva s ketogenim dijetama su individualna i nemaju jamstva, međutim mnogi izvještavaju o drugim pozitivnim učincima, izuzev smanjenja učestalosti epileptičkih napadaja, kao što su: poboljšana koncentracija, povećana razina energije i značajno smanjenje vremena oporavka od epileptičkih napadaja kada se oni pojave.

Općenito, provedba ketogene dijetе u trajanju od tri mjeseca je dovoljna za utvrđivanje korisnosti ketogene dijetе, odnosno njenog djelovanja na kontrolu epileptičkih napadaja i ostalih simptoma. Ako je primijećeno poboljšanje, vrijedi nastaviti provedbu ketogene dijetе na dulje razdoblje.

U ovoj brošuri nalaze se informacije koje će Vam pomoći razumjeti osnove ketogene dijetе, njene prednosti i nedostatke, razmatranja i praktičnost svakodnevne primjene.



ŠTO JE KETOGENA DIJETA?

Ketogena dijeta je dijeta s vrlo malim unosom ugljikohidrata i visokim unosom masti, osmišljena da potakne tijelo na korištenje masti kao glavni izvor energije (umjesto ugljikohidrata koji predstavljaju glavni izvor energije u normalnim uvjetima).

Ketonska tijela nastaju kao produkt pojačanog procesa sagorijevanja masti (ovo se podrazumijeva kao nutritivna ketoza), a mozak se brzo prilagođava na novonastalu situaciju te umjesto glukoze iskorištava ketonska tijela kao glavni izvor za proizvodnju energije.

Sve vrste ketogenih dijeta se temelje na unosu svježe hrane: mesa, ribe, jaja, orašastog voća, sjemenki, sira, biljnih ulja, maslaca, vrhnja, povrća i voća.

Klasična ketogena dijeta – potrebno je mjeriti ukupne količine ugljikohidrata, masti i bjelančevina te ih pažljivo rasporediti kroz obroke i međuobroke kako bi se održala podjednaka ravnoteža (ketogeni omjer).

Ketogena dijeta sa srednjelančanim trigliceridima – potrebno je mjeriti ukupne količine ugljikohidrata, masti, bjelančevina i ulja srednjelančanih triglicerida. Srednjelančani trigliceridi poboljšavaju ketozu i omogućuju veći unos ugljikohidrata.

Modificirana Atkinsova dijeta (ili modificirana ketogena dijeta u UK) – nema strogo ograničenog unosa bjelančevina, a potrebno je mjeriti količinu ugljikohidrata i paziti da su u obrocima i međuobrocima osigurane odgovarajuće količine masti.

Dijeta s namirnicama niskog glikemijskog indeksa - vrlo je slična modificiranoj ketogenoj dijeti u pogledu mjerenja količine ugljikohidrata i poticanja unosa masti, ali ograničava izvore ugljikohidrata na one s niskim glikemijskim indeksom (50 ili manje).

Ketogene dijete mogu se provoditi kao uobičajena prehrana (oralan unos hrane) ili pomoću bočice za hranjenje ili sonda za hranjenje što olakšava dostupna hrana za posebne medicinske potrebe.

Prijelaz između ovih režima prehrane je značajan i često se može koristiti kombinirani pristup, prilagođen potrebama pojedinca. Medicinski probir i nadzor su isti za sve vrste ketogenih dijeta.





“

KETOGENA DIJETA JE VRLO NISKOUGLJIKOHIDRATNA DIJETA I VISOKOMASNA DIJETA OSMIŠLJENA DA POTAKNE TIJELO ISKORIŠTAVATI MASTI UMJESTO UGLJIKOHIDRATA ZA PROIZVODNJU ENERGIJE.

KOJA JE KETOGENA DIJETA NAJBOLJI IZBOR ZA ODRASLE?

Pristup modificiranih ketogenih dijeta je dobra opcija za one koji žive samostalno i sposobni su sami pokrenuti i upravljati promjenama u izboru hrane te nemaju poteškoća s kupnjom namirnica, kuhanjem ili hranjenjem.

Za one koji žive u kućnom okruženju s više njegovatelja ili zahtijevaju hranjenje putem sonde za hranjenje za potpunu ili djelomičnu enteralnu prehranu ili imaju poteškoća s hranjenjem ili apetitom, bila bi lakša provedba strukturiranih vrsta ketogenih dijeta poput klasične ketogene dijeta ili ketogene dijeta sa srednjelančanim trigliceridima.

ŠTO JE MODIFICIRANA KETOGENA DIJETA (MKD)?

Ova vrsta dijeta se temelji na modificiranoj Atkinsovoj dijeti (MAD) koju je razvio prof. Eric Kossoff i tim za ketogene dijeta u bolnici Johns Hopkins u Baltimoreu, SAD. U fazi uvođenja ketogene dijeta, od Vas će se zatražiti da ograničite unos ugljikohidrata na 20-30 g na dan te ćete dobiti upute o količinama masti koje su Vam potrebne, s podešavanjem prehrane na temelju promjena Vaših simptoma. Prilikom provođenja dijeta, ulja ili emulzije srednjelančanih triglicerida se mogu koristiti kao dodatak za poboljšanje proizvodnje ketonskih tijela/ketoze, ako se to pokaže potrebnim.

Kao i kod svake značajnije promjene u prehrani, teže je promijeniti ih sve odjednom. Stoga smo skloni poticati pripremu koja započinje 4-6 tjedana prije uvođenja ketogene dijeta. Na ovaj način imate priliku isprobati nove recepte i upoznati se s osnovnim načelima ketogene dijeta i novom hranom. To može znatno pomoći da se lakše nosite s promjenama koje dijeta donosi.

Modificirane ketogene dijeta mogu ponuditi veću fleksibilnost i olakšati nadziranje nad provedbom dijeta s gledišta 'mjerena hrane'. Međutim, i dalje zahtijevaju stručno vodstvo tima za ketogenu dijetu s kojim ćete proći kroz različite faze. Vaš tim će Vam objasniti promjene simptoma i usmjeravati Vas kroz proces podešavanja ketogene dijeta u svrhu optimizacije njenog učinka na epileptičke napadaje i pridružene simptome.

KAKO KETOGENA DIJETA POMAŽE U KONTROLI EPILEPTIČKIH NAPADAJA?

Mozak može koristiti različita goriva kao izvor energije uključujući glukozu, laktat i ketonska tijela. Međutim glukoza je gorivo koje se većinom koristi. Ketogena dijeta mijenja ravnotežu dostupnosti goriva za mozak te pogoduje iskorištavanju ketonskih tijela. Smatra se da ova promjena donosi veću stabilnost energetskog metabolizma mozga i uzrokuje mnoge male kemijske promjene koje mijenjaju lančane reakcije koje inače dovode do pojave epileptičkih napadaja. Istraživanja su još uvijek u tijeku jer je još mnogo toga za naučiti o mehanizmima djelovanja ketogene dijeta.

JEDAN DAN ZA VRIJEME PROVEDBE KETOGENE DIJETE

DORUČAK

OMLET S GLJIVAMA
I RAJČICAMA UZ
SHAKE S
BOBIČASTIM VOĆEM



PRIJEPODNEVNA UŽINA

ŠAKA ORAŠASTOG
VOĆA I KREMASTA KAVA



RUČAK

TUNA S MAJONEZOM I
POVRĆEM SA SALATOM
S DRESINGOM
OD CITRUSA
KRUH OD ZLATNIH
LANENIH SJEMENKI
I MASLAC



POSLIJEPODNEVNA UŽINA

ČAJ I KETO
ČOKOLADNI MUFFIN



VEČERA

PILETINA SA ŠPINATOM I
GLJIVAMA S NARIBANOM
CVJETAČOM I BOBIČASTO
VOĆE S VRHNJEM



NOĆNI OBROK

KETO VRUĆA
ČOKOLADA



JE LI KETOGENA DIJETA ZA MENE? NASTAVAK....

Značajna promjena Vaših prehrambenih navika:

Ketogena dijeta općenito uključuje značajne promjene u izboru hrane i izgledu obroka. Kako bismo Vam olakšali uvođenje ketogene dijeta, nastojimo potaknuti pripremu u trajanju od 4 do 6 tjedana.

Na ovaj način imate priliku isprobati nove ideje te se upoznati s osnovnim načelima ketogene dijeta i vrstama namirnica na koje se morate usredotočiti. Ovo može učiniti početak provedbe ketogene dijeta mnogo lakšim.

Priprema obroka:

Ketogeni obroci se većinom trebaju pripremati od svježih, osnovnih sastojaka stoga je nužna predanost i volja za planiranjem jelovnika i pripreme obroka. Ovo također znači unaprijed planirati obroke i uzeti odgovarajuća jela i grickalice sa sobom na posao, fakultet, putovanja itd. Hranjenje van kuće (npr. odlazak u restoran) postaje lakše s vremenom kada se stekne više znanja o pripremi ketogenih obroka.

Međutim, živimo u vremenu u kojem ugljikohidrati dominiraju u prehrani mnogih kultura pa je dostupnost ketogenih obroka i grickalica ograničena. No, Matthew's Friends su izradili praktičan vodič za hranjenje van kuće koji bi se mogao i Vama pokazati korisnim.



Detaljno vođenje potrebnih bilješki:

Vođenje bilješki za vrijeme provedbe ketogene dijeta je iznimno važno.

Morat ćete svakodnevno voditi bilješke o:

- epileptičkim napadajima i pridruženim simptomima
- razini ketonskih tijela/glukoze u krvi ili ketonskih tijela u urinu
- prehrani i svim izvršenim promjenama

Od Vas će se tražiti da svaki tjedan pošaljete svoje bilješke svom timu za ketogenu dijetu. Za vrijeme početne faze provedbe ketogene dijeta, Vašu dijetu će možda biti potrebno učestalije prilagođavati kako bi se postigao optimalan učinak. Vođenje preciznih i detaljnih bilješki je esencijalno za ovaj proces.

Podrška prijatelja, obitelji i kolega:

Radikalna promjena Vaših prehrambenih navika može biti teška pod bilo kojim okolnostima, ali ketogena dijeta je mnogo više od toga. Postajete odgovorni za uspješnost vlastitog liječenja, praćenje učinka i djelovanje ketogene dijeta. Ovo istovremeno može biti osnažujuće i zabrinjavajuće.

Ponekad će Vam zatrebati pomoć pri kupnji namirnica i kuhanju te bi bilo idealno imati drugu osobu koja razumije načela ketogene dijeta i koja će Vam biti podrška pri njejoj provedbi. Moralna i praktična podrška Vaših bliskih osoba je vrlo važna i čini veliku razliku.



KETOGENI OBROCI SE VEĆINOM TREBAJU PRIPREMATI OD SVJEŽIH OSNOVNIH NAMIRNICA PA SU PREDANOST I VOLJA ZA PLANIRANJEM OBROKA I NJHOVOM PRIPREOM VRLO VAŽNI.

SAŽETAK POTREBNIH KLJUČNIH PROMJENA

Vaši izračuni za ketogenu dijetu su pripremljeni prema Vašim specifičnim nutritivnim potrebama na temelju Vaše fizičke aktivnosti, Vaše uobičajene prehrane i nedostataka hranjivih tvari koji su vidljivi kod početne procjene. Obroci i međuobroci se temelje na jednostavnoj kombinaciji namirnica bogatih raznim hranjivim tvarima. Poticat ćemo Vas da odabirete što raznovrsniju hranu.

Namirnice koje sadrže ugljikohidrate; značajno smanjenje unosa

Kontrolirani unos ugljikohidrata je ključan za terapijsko djelovanje ketogene dijetete jer se time omogućuje iskorištavanje masti za proizvodnju energije. Odraslima koji provode ketogenu dijetu, unos ugljikohidrata će biti ograničen na 20-30 grama na dan. Prilikom provođenja ketogene dijetete bit ćete savjetovani o količini ugljikohidrata koju morate uključiti u obroke i kako ih rasporediti u obrocima tijekom dana.

Preporučujemo odabrati izvore ugljikohidrata koji sporije oslobađaju glukozu, poput neškrobnog povrća, bobičastog voća, mliječnih proizvoda, orašastih plodova i sjemenki kako biste si osigurali propisanu količinu ugljikohidrata u svakom obroku. Te namirnice također sadrže puno manju količinu ugljikohidrata nego uobičajeni izvori škroba pa možete pripremiti veću količinu hrane unutar svog ograničenja ugljikohidrata. Na ketogenoj dijeti, kad god konzumirate hranu koja sadrži ugljikohidrate, uvijek je morate konzumirati zajedno s mastima.

Masti i ulja; značajne promjene od uobičajenog unosa

Masti su glavni pokretač proizvodnje ketonskih tijela i postaju Vaše glavno gorivo te trebaju biti uključene u svaki obrok i međuobrok. Primjeri nekih izvora masti su maslinovo ulje, kokosovo ulje, maslac, mast, vrhnje, majoneza, avokado, orašasto voće i sir. Namirnice koje sadrže bjelančevine poput mesa, masne ribe i jaja, Vašim obrocima prirodno pružaju i određene

masti, no količine nisu dovoljne za ketogenu dijetu te se u svakom obroku trebaju dodati izvori "čistih" masti.

Vaš propisani plan i izračuni za ketogenu dijetu će sadržavati smjernice o količini masti i kada ih je potrebno konzumirati. Količina će ovisiti o Vašoj tjelesnoj masi, fizičkoj aktivnosti i o potrebi za održavanjem tjelesne mase ili njenim smanjenjem/povećanjem.

Namirnice koje sadrže bjelančevine; "normalne" količine ovisno o apetitu

Tijekom provedbe ketogene dijetete poticat ćemo Vas da uključite normalne porcije mesa, ribe, jaja, orašastog voća ili sira uz svaki obrok. Pri provedbi modificirane ketogene dijetete namirnice koje sadrže bjelančevine se ne važu, ali veliki obroci mogu sadržavati više bjelančevina nego što je Vašem tijelu potrebno pa se višak iskorištava kao gorivo za proizvodnju energije. Time se smanjuje potreba da Vaše tijelo iskorištava što više masti i narušava proizvodnja ketonskih tijela.

Dodaci prehrani – vitamini i minerali

Obogaćivanje prehrane vitaminima, mineralima i elementima u tragovima se preporučuje za vrijeme provedbe ketogene dijetete. Kvalitetan dodatak prehrani koji sadrži sve potrebne mikronutrijente u jednoj tableti može osigurati njihov unos za zadovoljavanje dnevnih potreba. Međutim, vrlo malo njih osigurava adekvatan unos kalcija, magnezija i vitamina D pa će biti potrebno koristiti dodatne proizvode.



“

PRIMJERI DOBRIH IZVORA MASTI SU: MASLINOVO ULJE, KOKOSOVO ULJE,
MASLAC, MAST, VRHNJE, MAJONEZA, AVOKADO, ORAŠASTO VOĆE I SIR.

POSTOJE LI NEKE NUSPOJAVE?

Za vrijeme uvođenja dijete

Pri uvođenju ketogene dijete Vašem je metabolizmu potrebno nekoliko dana da se prilagodi i to može dovesti do letargije/ umora, blage glavobolje ili mučnine. To je sasvim normalno i trebalo bi biti prestati nakon nekoliko dana.

Savjetujemo Vam da se opustite tijekom uvodnog tjedna Vaše ketogene dijete, omogućite si odmor kada Vam zatreba i za to vrijeme razmislite o svojim novim izborima namirnica i njihovoj pripremi.

Promjene u probavi hrane

Ketogena dijeta mijenja Vaš proces probave te dostupnost hrane i goriva za milijune bakterija koje žive u Vašem crijevu*. Najčešća nuspojava povezana s ketogenom dijetom je konstipacija. Na konstipaciju se lako može djelovati unosom odgovarajuće količine tekućina i povećanjem unosa vlakana, odabirom velikih porcija povrća s niskim udjelom ugljikohidrata i uključujući mljevene lanene sjemenke u neke od Vaših recepata. Nekima pomaže upotreba laksativa kao regulatora probave u ranim fazama dok se metabolizam prilagođava.

*Crijevna mikrobiota je potencijalna, vrlo važna terapijska komponenta u djelovanju ketogene dijete. Istraživanja su u tijeku.

Gubitak ili porast tjelesne mase?

Moguće je izgubiti, održavati ili čak dobiti na tjelesnoj masi prilikom provođenja ketogene dijete.

Neplanirani porast tjelesne mase nije uobičajen, ali može se dogoditi ako se unosi previše masti i bjelancevina te ako je, općenito, prehrambeni unos veći od Vaših potreba. Ako se Vaša tjelesna masa poveća, proizvodnja ketonskih tijela nije jednako učinkovita stoga dolazi do smanjenja njihovih razina.

Do neplaniranog gubitka tjelesne mase će doći ako ne konzumirate propisanu količinu masti. Nakon što Vaše tijelo započne iskorištavati masti za proizvodnju energije, ono će sagorijevati masti koje unosite putem hrane ili masti uskladištene u Vašem tijelu. Stoga, ako ne konzumirate dovoljno masti, možete izgubiti na tjelesnoj masi i osjećati se umorno. Uz to, proizvodnja ketonskih tijela može biti nedovoljna ili pretjerana ovisno o odgovoru Vašeg tijela na nedovoljan unos masti.

Vaš plan i izračuni za ketogenu dijetu će biti propisani tako da odgovaraju Vašim potrebama te će se od Vas tražiti da se važete svaki tjedan (u isto doba dana) na digitalnoj vagi i uključite taj podatak u Vaše tjedne bilješke.





OSTALA UČESTALA PITANJA

Što mogu uraditi ako provodim modificiranu ketogenu dijetu i počnem se loše osjećati?

Bit ćete podložni istim bolestima kao i bilo tko drugi i bit će Vam dane smjernice o tome kako liječiti uobičajene bolesti/poteškoće poput proljeva, povraćanja, prehlada itd. Kontrola postignuta ketogenom dijetom je također podložna promjenama kada ste bolesni te može doći i do povećanja učestalosti epileptičkih napadaja. No, ovaj učinak bi trebalo proći čim ozdravite.

Hoću li moći jesti van (npr. u restoranu) za vrijeme provedbe modificirane ketogene dijeta?

U restoranima postoji sve više niskouglikohidratnih opcija i jelovnika pa je odgovor da. Međutim, vjerojatno će Vam trebati malo vremena da usavršite planiranje obroka i steknete naviku računanja količine ugljikohidrata u obroku prije nego krenete samopouzdanu u restorane. Vodič za hranjenje van kuće od Matthew's Friendsa (dostupan na web stranici) može Vam pružati korisne savjete.

Mogu li konzumirati komercijalne niskouglikohidratne proizvode poput prutića, kolača itd.?

Tijekom prva tri mjeseca provedbe ketogene dijeta, najbolje je temeljiti svoje obroke na jednostavnim svježim namirnicama.

Neki proizvodi su posebno dizajnirani za Atkinsovu dijetu i sadrže šećerne alkohole poput ksilitola, eritritola i sorbitola. Iako su prihvatljivi za uporabu na Atkinsovoj dijeti, oni se ne preporučuju u prvim mjesecima provedbe modificirane ketogene dijeta.

Nakon što ste se dobro prilagodili na provedbu ketogene dijeta i njene promjene, ovisno o simptomima koje je prouzročila, možete povremeno eksperimentirati s niskouglikohidratnim proizvodima uz pomno praćenje bilo kakvih promjena u kontroli epileptičkih napadaja i ostalih pridruženih simptoma.



PRVI KORACI PREMA KETOGENOJ DIJETI

GDJE ZAPOČETI?

Prije nego pristupite ketogenim dijetama, isplati se pročitati informacije iz "Prehrana za poboljšanje zdravlja i blagostanja" (na sljedećim stranicama) i vidjeti možete li uvesti neke jednostavne, pozitivne promjene i prilagodbe jela za vrijeme pripreme za provedbu dijetе.

Zapravo, ako Vam je teško učiniti ove početne promjene, ketogena dijeta možda nije za Vas u tom trenutku. Međutim, nemojte se obeshrabriti jer bolji izbori namirnica, vrijeme obroka i promjena unosa ugljikohidrata može imati stabilizirajući učinak na Vašu tjelesnu masu i podići Vašu razinu energije te Vam time pomoći da se lakše nosite sa životnim izazovima.

Za dodatne smjernice o prehranbenim promjenama, podsjetite:

www.matthewsfriends.org/health-wellbeing/soul-nutrition



PREHRANA ZA POBOLJŠANJE ZDRAVLJA I BLAGOSTANJA

Naš izbor hrane, koliko jedemo i koliko često, mogu imati velik utjecaj na naše svakodnevne aktivnosti i osjećaje.

Relativno jednostavne promjene mogu učiniti razliku te dovesti do povećane razine energije i kontrole tjelesne mase omogućujući nam da smo bolje pripremljeni za izazove koje donosi novi dan. Ako želite istražiti promjene, a niste posve sigurni gdje trebate započeti, pročitajte sljedeće savjete. Što se tiče vremena, bolje je planirati umjerene i održive promjene u razdoblju od nekoliko tjedana ili mjeseci. Brze promjene prehrane se rijetko zadrže u našim navikama na dulje razdoblje.



GDJE ZAPOČETI?

Započnite od toga gdje ste sada. Pokušajte voditi dnevnik prehrane tj. voditi bilješke o konzumaciji hrane (što i kada?) za uobičajeni tjedan. Možda će Vam to pomoći da uzmete vremena i pregledate Vašu prehranu pored sljedećih koraka i odaberete jednu skupinu promjena prije nego prijeđete na sljedeću. Pokušajte se usredotočiti na pozitivno; razmišljajte o vrstama hrane koju biste željeli učestalije jesti umjesto da razmišljate o hrani koju biste trebali izbjegavati. Planiranje prehrambenih odabira (odabira namirnica) i rasporeda obroka u obliku serije malih koraka će Vam pomoći da postignete dugotrajna poboljšanja koja su Vam važna!

1. KORAK – REDOVITOST

Hranite li se redovito ili obrok/međuobrok pojedete kada stignete? Nema velikih dilema; funkcioniramo učinkovitije i djelotvornije ako našem tijelo redovito dostavljamo gorivo i hranjive tvari. Većina nas konzumira tri umjerena obroka, započevši s doručkom, a neki će uključiti i manje međuobroke. Različiti životni stilovi mogu značiti da se nekad određeni obroci više zanemaruju. Ako Vam planiranje redovitosti obroka predstavlja brigu, istražite praktične načine kako ne preskakati obroke prije uvođenja novih promjena.

2. KORAK – RAZNOLIKOST

Konzumirate li sve hranjive tvari u većini Vaših obroka? Svaka hrana ima svoj sastav hranjivih tvari koji se razlikuje. Zbog toga trebamo jesti raznoliku hranu iz različitih skupina hrane svaki dan. Ako postoji skupina hrane koju ne konzumirate redovito pokušajte pronaći pojedinu hranu iz te skupine koju volite i pokušajte je češće jesti.

IZVORI BJELANČEVINA:

- Životinjski: meso, riba (bijela i plava), jaja, sir, mlijeko
- Biljni: grah, leća, orašasto voće, sjemenke
- Većina nas konzumira dovoljnu količinu bjelancevina, no možda su nam njihovi izvori ograničeni. Pokušajte uključiti bjelancevine u Vaš svaki obrok.

IZVORI UGLJIKOHIDRATA:

- Povrće i voće. Većina nas ne konzumira dovoljno. Odaberite izdašne porcije povrća i salata s umjerenim količinama voća i malim količinama voćnih sokova. Izaberite namirnice, ovih skupina, različitih boja kako bi dobili više hranjivih tvari te učinili obroke vizualno privlačnima.
- Žitarice i krumpir. Većina nas konzumira izdašne porcije ovih namirnica. Pokušajte izabrati manje procesirane opcije poput kruha ili tjestenine od cjelovitih žitarica, žitarica cjelovitog zrna i zamijeniti krumpir slatkim krumpirom (batatom) ili mješavinom korjenastog povrća (korijen celera, repa, mrkva) koji daju veću hranjivu vrijednost obroku.

IZVORI MASTI:

- Biljni izvori poput maslinovog ulja (bogato mononezasićenim masnim kiselinama, dobar glavni izvor), drugih ulja od orašastog voća i sjemenki (bogat polinezasićenim masnim kiselinama, koristite u manjim količinama), cjelovitog ili mljevenog orašastog voća i sjemenki, avokada.
- Životinjski izvori poput maslaca, žutanjaka, plave ribe i mesa.
- Svi trebamo uključiti izvore kvalitetnih masti u naše obroke jer su esencijalne za naše zdravlje.

3. KORAK – STABILNOST

Pomažete li Vašem tijelu održavati stabilne razine glukoze u krvi? Razmotrite Vaše kombinacije namirnica u obrocima i međuobrocima. Ako odaberete umjerene porcije ugljikohidrata zajedno s izvorima bjelancevina i masti pomoći ćete u usporavanju oslobađanja glukoze u krvotok.

Navedeno opisuje smanjivanje glikemijskog opterećenja i može doprinijeti boljoj kontroli razine glukoze u krvi, poboljšati parametre lipidnog profila te pružati održivije razine energije.

Sljedeći prijedlozi za sastavljanje obroka Vas mogu potaknuti da razmišljate o novim kombinacijama namirnica koje biste htjeli probati. Neka promjene budu jednostavne i istražujte ih jednu po jednu.

Doručak	- Izaberite dobar izvor bjelancevina npr. jaja, grah, slaninu, šunku, skušu ili maslac od orašastog voća. - Uključite povrće poput rajčica, gljiva ili salate kako biste donijeli boju, hrskavost i hranjive tvari na tanjur. Kuhajte ih ili prelijte s Vašim omiljenim uljima. - Uključite umjerenu porciju ugljikohidrata s niskim glikemijskim indeksom poput integralnog kruha sa sjemenkama ili dugo fermentiranog kruha od kiselog tijesta... s maslacem. ILI - Za opciju sa žitaricama, pokušajte također s onima niskog glikemijskog indeksa npr. zobena kaša. - Budite umjereni s porcijom žitarica te uključite izvore bjelancevina i masti čime povećavate nutritivnu vrijednost obroka, dodavanjem orašastog voća, sjemenki, nezaslađenog jogurta ili mlijeka. Dodajte umjerenu porciju voća (npr. bobičasto voće) kako bi ste zasladili obrok te mu dodatno povećali nutritivnu vrijednost.
Ručak/ večera	- Mijenjajte izvor bjelancevina npr. meso, bijela ili plava riba, grah, jaja ili sir - Dodajte povrće. Poigrajte se s različitim bojama i teksturama povrća; npr. hrskavi štapići od povrća, salate, juhe od povrća i mješavina pečenog povrća. Kuhajte ih ili prelijte s Vašim omiljenim uljima. - Dodajte ugljikohidrate nižeg glikemijskog indeksa npr. rezanci, basmati riža, batat, integralne žitarice, kruh od kiselog tijesta ili zobene pogačice. - DESERT: češće odaberite svježe voće i punomasni jogurt.
Međubroci	- Svježe voće uključujući bobičasto - Orašasto voće i sjemenke - Jogurt (preferirano punomasni i nezaslađeni) - Zobene pogačice sa sirom - Štapići od povrća s humusom, umakom na bazi jogurta ili paštetom - Obična tamna ili mliječna čokolada - u umjerenim količinama!
Pića	- Voda (pokušajte dodati kriške limuna/krastavca i listove mente za promjene). - Kava, čaj (bez dodanog šećera). - Nezaslađeno mlijeko (životinjsko, sojino, mlijeko od orašastog voća itd.) - Sokovi bez dodanog šećera/voda s okusima itd.

BILJEŠKA: Ako ste dijabetičar koji koristi inzulin ili uzimate lijekova za održavanje razine glukoze u krvi stabilnom, molimo Vas da porazgovarate s Vašim medicinskim timom prije uvođenja značajnih promjena u Vašoj prehrani. Postoji mogućnost da će se doze Vaših lijekova trebati podesiti.

KAKO IZGLEDAJU OBROCI S MALOM KOLIČINOM UGLJIKOHIDRATA I NISKIM GLIKEMIJSKIM INDEKSEM?



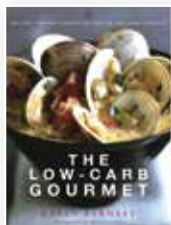
BBC EVERYDAY GOOD FOOD: LOW CARB COOKING

Dobra knjiga za početak, samo za razvijanje ideja; mala, jeftina i šarolika s inspirativnim slikama. Više je usmjerena na provedbu dijeta s niskim udjelom ugljikohidrata za mršavljenje pa je potrebno dodavati masti kako bi recepti odgovarali potrebama ketogene dijetе. U svim su receptima izračunate količine ugljikohidrata, bjelančevina, masti i kalorija.



THE REAL MEAL REVOLUTION AND THE REAL MEAL REVOLUTION LOW-CARB COOKING* (2018)

Jednostavno, ali inspirativno. Preporučeno za odrasle!



THE LOW CARB GOURMET - KAREN BARNABY

Dobre ideje za odrasle. Super ideje za recepte. U svim su receptima izračunate količine ugljikohidrata, bjelančevina, masti i kalorija.



THE POWER OF THREE - DALE PINNOCK

Jednostavni recepti koji će pomoći usporiti djelovanje ugljikohidrata na razine glukoze u krvi i uključiti kvalitetne masti u obroke. Recepti nisu striktno prilagođeni ketogenoj dijeti, ali su mnogi prikladni i mogli bi se prilagoditi.



GOOD + SIMPLE - HEMSLEY & HEMSLEY

Nadahnjujuća knjiga o korištenju jednostavne kvalitetne hrane. Recepti nisu striktno prikladni za ketogenu dijetu, ali se mogu prilagoditi.





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

 **Telefon (ured):** 01342 836571

 **Telefonska podrška:** 07884 054 811

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

 **E-mail:** enq@matthewsfriends.org

UVOD U KETOGENE DIJETE ZA ODRASLE S EPILEPSIJOM

Autor: Sue Wood RD
Matthew's Friends Klinika za medicinske ketogene dijetete



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



Suradnici:

Referentni centar
Ministarstva zdravstva za
epilepsije i konvulzivne
bolesti razvojne dobi