# Я ПЕРЕХОДЖУ НА КЕТОДІЄТУ

## Що таке кетодієта, і чому мені потрібно на неї перейти?

Автор: Емма Вільямс, MBE,
генеральний директор і засновник Matthew's Friends

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

# Що таке кетодієта?

ТЦей метод лікування може допомогти вам полегшити перебіг епілептичних нападів і, можливо, назавжди їх позбутися. Це дуже особлива дієта, завдяки якій можна зупинити епілептичні напади, вживаючи певну їжу, а не приймаючи додаткові препарати.

## Продукти харчування, як-от...

Сир

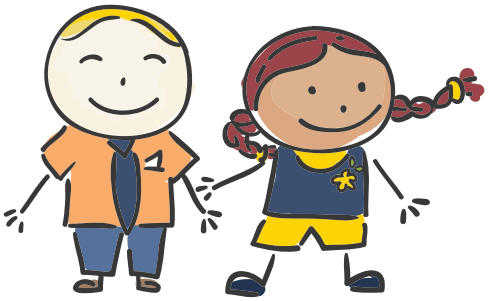
Бекон

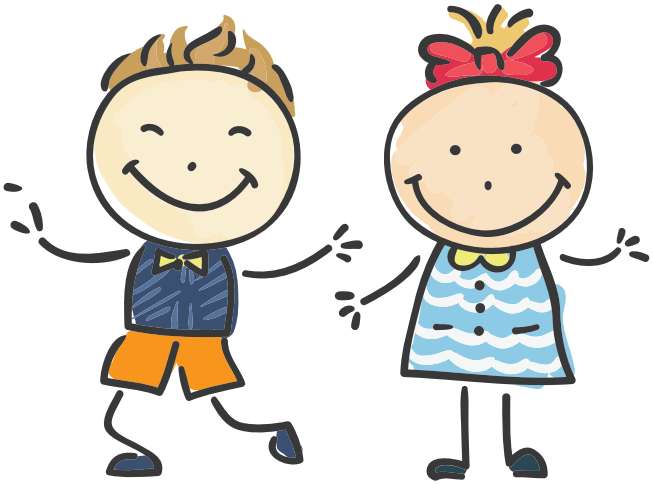

Збиті вершки

Полуниця

Яйця

Курятина



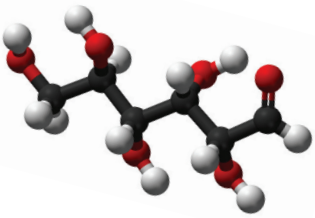


# Як працює кетодієта?

**Їжа** – це наше пальне. Вона підтримує роботу нашого неймовірно розумного мозку, а він, зі свого боку стежить за діяльністю ВСІХ ІНШИХ органів у нашому тілі. КРІМ ТОГО, він дає нам сили, щоб ходити до школи, грати з друзями й радіти життю.

## Знайомтеся – наш неймовірно розумний мозок!

ВКРАЙ важливо забезпечити наш неймовірно розумний мозок достатньою кількістю пального, а він використовує два його типи:
1. Перший тип називається ГЛЮКОЗОЮ. Її ми отримуємо з таких продуктів, як: хліб, рис, макаронні вироби, злаки, фрукти й овочі (цей тип також називають вуглеводами).

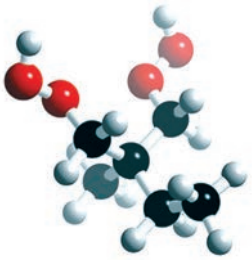


Глюкоза

Фрукти й овочі

Хліб

2. Другий тип називається КЕТОНАМИ. Їх ми отримуємо з таких продуктів, як: масло, вершки, сир і олія (цей тип також називають жирами).



Кетони

Масло

Оливкова олія

Наш неймовірно розумний мозок насамперед використовує глюкозу як пальне, оскільки її зазвичай досить багато. Але якщо нашому неймовірно розумному мозку бракує глюкози, він «перемикається» і починає використовувати кетони, отримані з будь-яких жирів, що містяться в нашому організмі. Ми не відчуваємо, як він перемикається. Це просто відбувається.

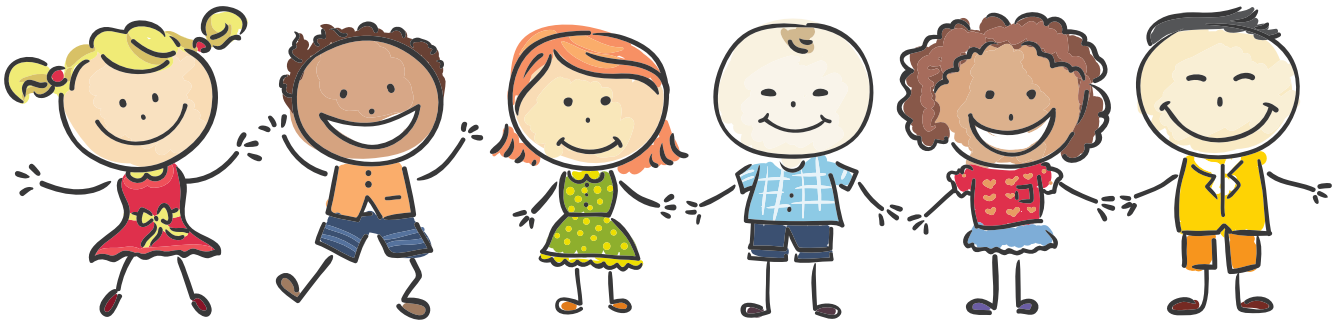
Вочевидь, саме кетони здатні зупиняти епілептичні напади в деяких дітей або зменшувати їх кількість, тож завдяки цій дієті ваш надзвичайно розумний мозок може використовувати кетони ЗАМІСТЬ глюкози. Вам лише треба вживати продукти, які допомагають організму використовувати жири як джерело енергії, щоб він міг виробляти кетони.

# Коли я дізнаюся/ь, що моя кетодієта працює?

Стан деяких дітей поліпшується за кілька тижнів, іншим може знадобитися більше часу. Зазвичай ми кажемо, що варто спробувати побути на дієті щонайменше 3 місяці, щоб відчути її результати. Якщо завдяки їй ваше самопочуття поліпшилося, а кількість епілептичних нападів скоротилася, потрібно продовжити дієту.

# Як я почуватимуся/ь на кетодієті?

Не кожен почувається однаково на дієті. Більшість дітей почуваються добре, але на початку можна відчути легку сонливість і трішки засумувати. Цей стан зникне за кілька днів. Деякі діти стануть навіть активнішими, ніж зазвичай, і матимуть набагато більше енергії.



# Чи відчуватиму я голод?

Хоча порції будуть меншими, ніж зазвичай, ви не відчуватимете голоду. Продукти, з яких виробляються кетони, є дуже ситними, тому вам не потрібно їсти стільки, як раніше. Але продукти будуть однаково смачними.


# Чи потрібно мені відвідувати лікарню?

Деякі діти на початку дієти лягають у лікарню, інші можуть почати її вдома – це залежить від того, якому варіанту віддає перевагу ваша кето-команда. Обидва варіанти є дієвими.

# Чому мені потрібно відвідати лікаря й дієтолога (кето-команду) для переходу на кетодієту?

Це дуже особлива дієта, яку потрібно розробляти для кожного індивідуально – **ЖОДНА** інша особа не може харчуватися за **ВАШОЮ** дієтою.

Ви, напевно, звикли ходити до лікаря, щоб вам призначили ліки, тільки цього разу ви також будете звертатися до нього за консультацією щодо

кетодієти. Завдання лікаря – стежити за вами й дбати про те, щоб ви були здорові.

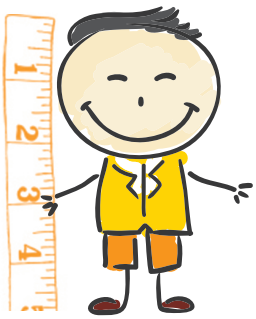
Дієтолог розробить для вас кетодієту, щоб ваш неймовірно розумний мозок отримував усю необхідну енергію (кетони). Вона подбає про те, щоб ваш раціон складався зі смачних страв, і створить спеціально для вас кілька особливих рецептів. Вона подбає про те, щоб у дієту входило якомога більше ваших улюблених продуктів.

## Дієтолог розробить дієту спеціально для вас...

# Під час візиту до дієтолога...

Під час візиту дієтолог виміряє вашу вагу й зріст, а потім занесе їх на діаграму – просто щоб переконатися, чи все добре.

Вага



Зріст

Ваша діаграма

Інколи вам потрібно буде здати кілька аналізів крові. Якщо ви не любите здавати кров на аналіз, не хвилюйтеся. Попросіть медсестру нанести перед аналізом трішки «чарівного крему», і ви нічогісінько не відчуєте!

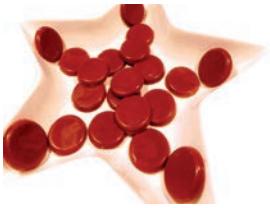
# Чи можна робити перекуси на кетодієті?

У кетодієту можна включити перекуси, але ваш дієтолог має розробити їх у той самий спосіб, що й основні страви. Ви можете вживати лише ті продукти, які входять у дієту.

Вам можуть готувати безліч чудових і смачних страв, рецепти яких ваша родина може знайти на сайті Matthew's Friends, як-от…

**Шоколадні брауні**

**Піца**



**Шоколадна помадка**

**Святкові торти**

**Паста карбонара**

**Бефстроганов зі свинини**

## Чи можу я і надалі займатись улюбленими справами?

Так, звісно. Тільки обов’язково візьміть із собою особливе харчування (дієту).

## А якщо я помилюсь і з’їм те, що не входить у мою дієту?

Це може означати, що певний час дієта не працюватиме належним чином, і у вас можуть почастішати епілептичні напади. Тому намагайтеся бути якомога обережнішими й поверніться до дієти якнайшвидше.

# Чи потрібно мені надалі приймати ліки на цій дієті?

На початку дієти – так, вам, можливо, знадобиться також приймати ліки, доки ми не дізнаємося, чи допомагає вам дієта.

Якщо дієта вам допомагає, для лікаря буде цілком звично скоротити кількість препаратів, які потрібно приймати щодня.

## *АЛЕ ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО...*

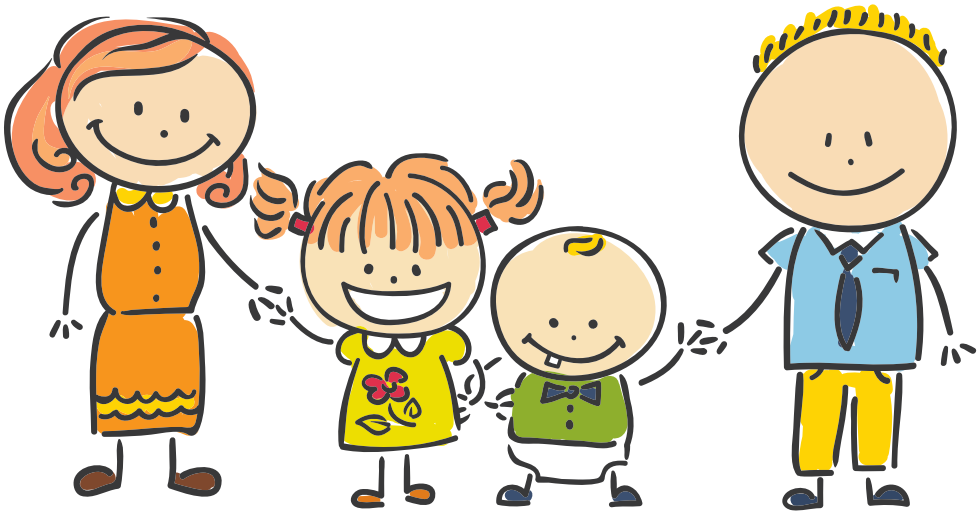
*"Припиняти приймати ліки або скорочувати їх кількість можна, тільки коли лікар скаже, що це безпечно."*

# Якщо кетодієта виявиться ефективною для мене, чи потрібно буде мені дотримуватися її все життя?

Це залежить від вашого типу епілепсії АБО від того, чи маєте ви специфічне захворювання, через яке вам доведеться дотримуватися дієти все життя. Ваш лікар і дієтолог дадуть рекомендації щодо того, протягом якого часу ВАМ потрібно буде дотримуватися дієти. Однак здебільшого слід дотримуватися дієти протягом 2 років.

# Чи стане мені зле від кетодієти?

Ні, вам не стане від неї зле. Спочатку, на етапі звикання, ви можете відчувати легке нездужання, але зазвичай цей стан спостерігають не у всіх і він досить швидко проходить. Дієтолог і лікар повинні стежити за вами разом із вашими батьками. Вони подбають про те, щоб ви почувалися якнайкраще, а ваше життя було щасливим.



# Чи складно дотримуватися кетодієти?

Спочатку дієта може здаватися дуже незвичною, тому знадобиться деякий час, щоб до неї звикнути. Крім того, на початку в ній може бути важко розібратися. Однак невдовзі ви звикнете до дієти й вам стане значно легше її дотримуватися. Дієтолог допомагатиме вам і вашим батькам. Крім того, ви можете звернутися по допомогу до Matthew's Friends.

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

# Що мені казати друзям про свою дієту?

Будьте з ними відвертими – розкажіть їм усе про свою особливу дієту. Ви можете за бажанням дати їм почитати цей буклет – він допоможе краще зрозуміти вашу ситуацію. Попросіть їх прослідкувати за тим, щоб ви випадково не з'їли щось зайве!

# Чи буде моя їжа суттєво відрізнятися/ь від тієї, що вживають мої друзі?

Так, вона може відрізнятися/ь, але вам не варто про це хвилюватися. Пам'ятайте: не всі люблять однакову їжу – незалежно від того, дотримуються вони особливої дієти, чи ні. І у вас усе одно буде смачна їжа на цій дієті.

# Чи я погладшаю?

Ні, ви не погладшаєте. Ви погладшаєте, лише якщо будете багато їсти й мало займатися фізичними вправами. Дієтолог подбає про те, щоб ви споживали ту кількість їжі, яка потрібна ВАМ для дотримання СВОЄЇ кетодієти.

# Чи шкідлива для мого серця кетодієта?

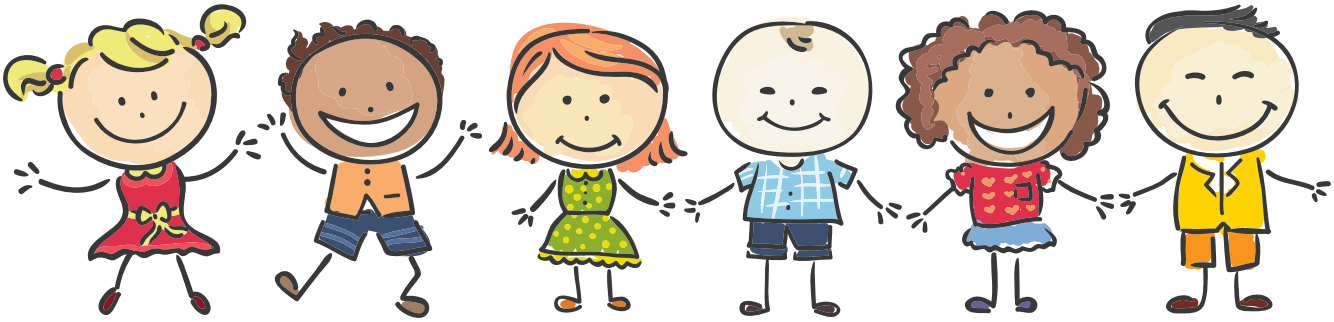
У цій дієті міститься багато жирів, але вони перетворюються на кетони й надходять до нашого неймовірно розумного мозку, щоб забезпечити організм енергією. Тож це означає, що в нашому організмі не залишатиметься великої кількості жирів, які можуть зашкодити нашому серцю. Ваше серце буде таким самим здоровим, як зараз.

Весь жир піде на забезпечення роботи нашого неймовірно розумного мозку.

Фізичні вправи будуть корисними для зміцнення вашого серця і підтримання його здоров'я.

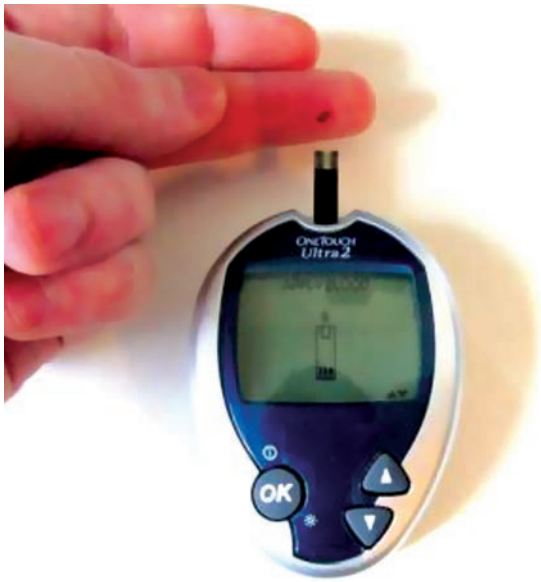
# Чи потрібно мені ще щось приймати під час кетодієти?

Так. Вам потрібно буде приймати деякі вітаміни, які призначить ваш дієтолог. Вам вкрай важливо приймати їх щодня на дієті, оскільки вони теж допоможуть зміцнити ваше здоров'я.



# Що ще мені потрібно робити?

Вам зазвичай потрібно буде щодня перевіряти рівень кетонів – це досить просто. Щойно ви сходили в туалет, занурте спеціальну смужку (як на малюнку внизу) у сечу. Вона змінить колір і потемнішає. Що темніше смужка, то більше у вашому організмі кетонів, а це добре. Рівень кетонів також можна визначити, узявши краплинку крові з пальця. Це доволі швидкий і безболісний метод, але якщо вам не подобається колоти свій палець, можна скористатися тест-смужкою.



# Нагадайте, яку користь я отримаю від кетодієти?

Ви прийматимете менше препаратів (або взагалі не прийматимете їх). У багатьох дітей, які перейшли на цю дієту, покращилося самопочуття. Ваші епілептичні напади перебігатимуть легше, вони можуть стати рідшими або взагалі припинитися. У вас з'явиться більше енергії, щоб грати, розважатися й насолоджуватися життям без епілептичних нападів.

# Чому організація називається Matthew's Friends?

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

Метью – це хлопчик, який перейшов на кетодієту, так само як проходите її ви. Раніше він щотижня страждав від сотень епілептичних нападів, але завдяки кетодієті практично всі вони зникли. Мати хлопчика вирішила створити благодійну організацію під назвою Matthew's Friends, щоб допомагати іншим родинам, які бажають використовувати кетодієту. Сьогодні Matthew's Friends допомагає батькам і їхнім дітям у всьому світі використовувати кетодієту.

# Повідомлення від Метью

## ХЛОПЧИК, ЧИЯ ІСТОРІЯ СТАЛА ПОШТОВХОМ ДО СТВОРЕННЯ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

*Коли я перейшов на кетодієту, мені було сім років. Завдяки їй я позбувся практично всіх епілептичних нападів. Я більше не дотримуюся дієти, оскільки вона мені вже не потрібна. Ця дієта – найкраще, що сталося в моєму житті. Я щиро сподіваюся, що вона допоможе й вам.*

*Бажаю успіхів!*
*Ваш друг Метью. Xx*

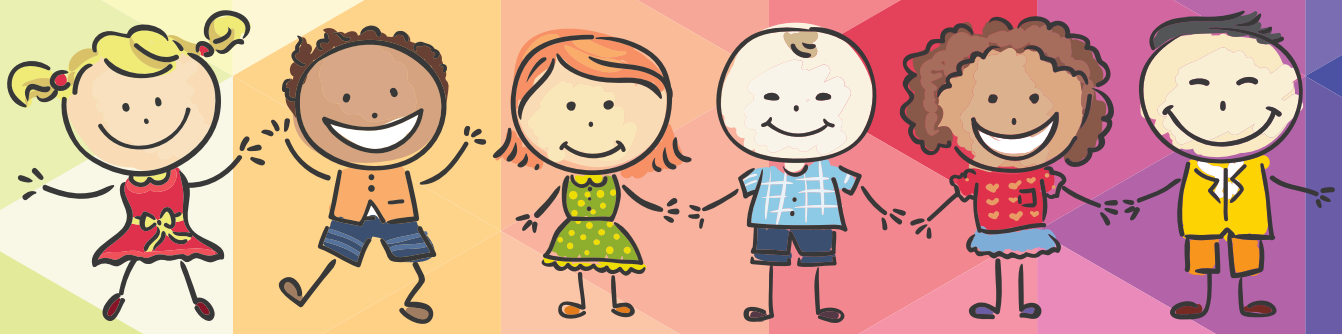
---

Для батьків або опікунів кетодієта може здатися на перший погляд по-справжньому складною. Не менш складно пояснити це своїй дитині або її рідним братам чи сестрам. Звісно, я теж мала такий досвід, коли пояснювала Метью, чому його сніданок став значно меншим, ніж раніше, і заводила збентежену Еліс до ванної кімнати, щоб вона могла потайки від брата з'їсти плитку шоколаду!

За останні роки ми кілька разів видали цей буклет і отримали чудові відгуки. Я впевнена, що він стане особливо корисним для шкіл, центрів із надання послуг короткочасного догляду й членів великих родин! Як би ви не використовували цей буклет, я сподіваюсь, що він допоможе вам і вашій родині. Ми всі бажаємо вам успіхів у переході на кетодієту. Пам'ятайте, що ми завжди готові надати допомогу й підтримку, тому залюбки послухаємо про ваш досвід переходу на кетодієту. Сміливо звертайтеся до нас, якщо ми чимось можемо вам допомогти, і не.

Емма з Метью і його сестрою Еліс

забувайте завітати на наш сайт, щоб замовити безкоштовний стартовий набір і наші кето-ласощі.
З найкращими побажаннями,
Емма Вільямс, MBE – засновник і генеральний директор
**emma@matthewsfriends.org**



# Звертайтеся до нас за докладною інформацією:


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

**Електронна пошта:** enq@matthewsfriends.org

**Телефон (офісний):** 01342 836571

**Адреса сайту:** www.matthewsfriends.org


twitter
@matthewsfriends

Find us on: facebook
Matthews Friends

MatthewsFriendsOrg
#ketokitchen

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

Matthew's Friends
KetoCollege®