



# IK GA OP HET KETOGEEN DIEET!

**Ik ga op het ketogeen dieet,  
maar waarom eigenlijk?**

Deze folder is geschreven door  
Emma Williams van de patiëntenvereniging  
'Matthew's Friends'

Vertaald door Matthews Friends Nederland en Vlaanderen

**MATTHEWS FRIENDS**

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

**MATTHEWS FRIENDS**

Ketogenic Dietary Therapies  
Nederland/Vlaanderen





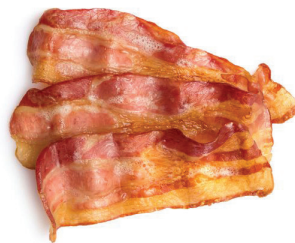
# Wat is een ketogeen dieet?

Het ketogeen dieet is een lijst met heel speciaal eten; alleen voor jou gemaakt. Door dit dieet kunnen je aanvallen misschien minder worden of stoppen. Hopelijk word je daar erg blij van en mogelijk hoef je daardoor niet méér, of andere, pillen te gaan slikken!

— Een voorbeeld van wat je dan gaat eten is: —



Kaas



Spek



Slagroom



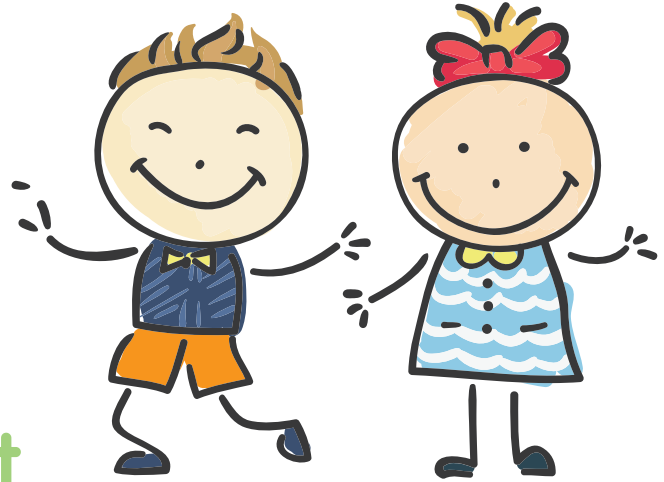
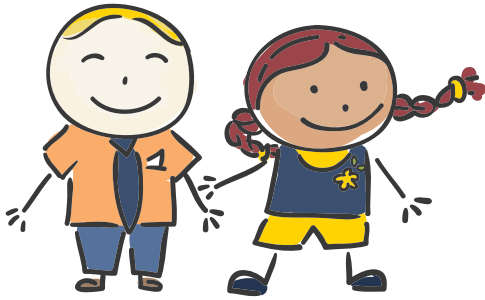
Aardbeien



Eieren



Kip



## Hoe werkt dat dan precies?

Net als bijvoorbeeld een auto, die benzine moet tanken om te kunnen rijden, moet jij eten om te kunnen groeien, spelen, rennen en leren op school.

Dus dat eten helpt niet alleen je armen en benen om dat allemaal te doen, ook je hersenen hebben eten nodig. Om bijvoorbeeld na te denken of een boek te lezen en te leren op school.

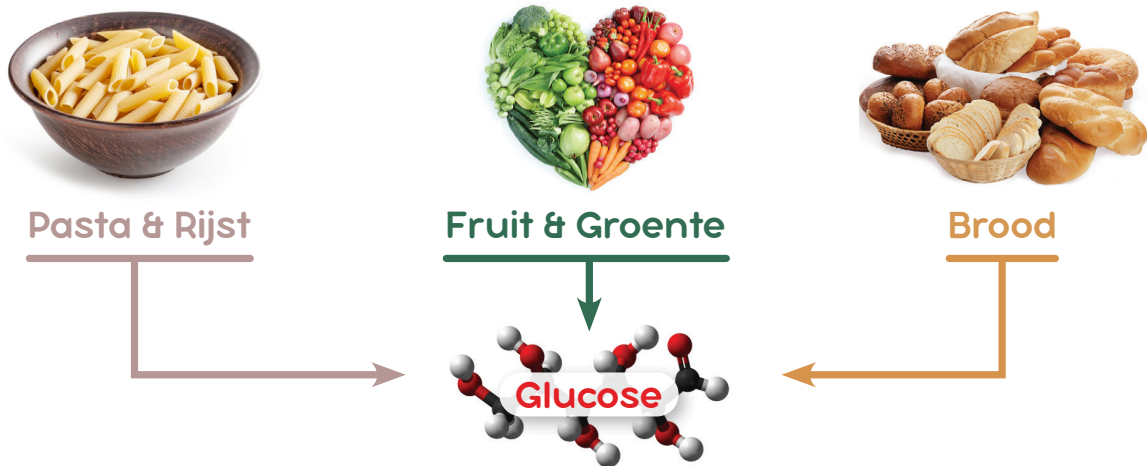


**Eten is  
belangrijk  
voor je  
hersenen**

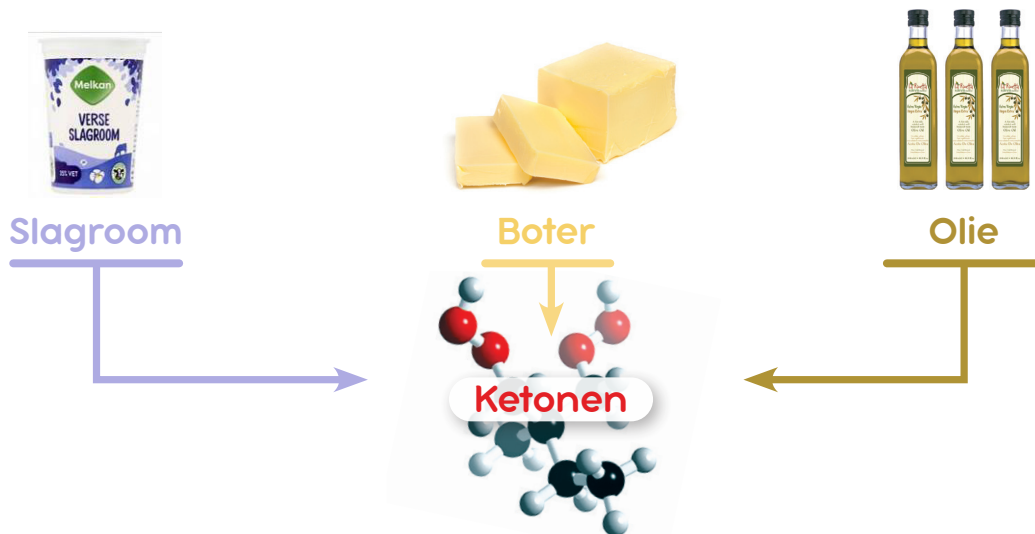


## Wat doet het dieet dan precies voor mijn hersenen, wat is er anders?

Er zijn twee soorten brandstof voor je hersenen, dat hangt af van wat je eet! De eerste soort brandstof is glucose en komt van eten als brood, rijst, pasta, fruit en groente.



De tweede soort brandstof komt van eten met veel vet zoals boter, room, kaas en olie. Die brandstof noemen we ketonen.



Als je anders gaat eten dan schakelen je hersenen gewoon om van de ene brandstof naar de andere. Daar voel je niks van, het gebeurt gewoon!

Dat vette eten zorgt ervoor dat je lichaam die andere brandstof gaat gebruiken (ketonen). Dus... het ketogeen dieet is vooral veel vette dingen eten, om ervoor te zorgen dat het beter met je gaat! Dus... minder aanvallen of helemaal geen aanvallen meer.



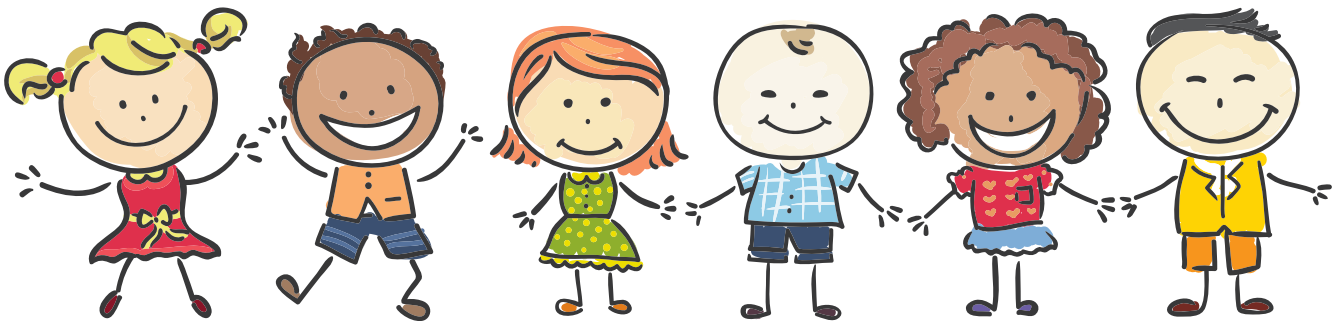
## Wanneer weet ik eigenlijk of het ketogeen dieet werkt?

Bij sommige kinderen helpt het al na een paar weken, maar soms duurt het langer. Meestal moet je het ongeveer 3 maanden proberen om het zeker te weten. En als het werkt, ga je er natuurlijk mee door!

## Hoe voel ik mij als ik op het ketogeen dieet ben?

Dat is voor ieder kind verschillend. De meeste kinderen voelen zich goed. Wanneer je begint met het ketogeen dieet kun je soms buikpijn krijgen, soms voel je je een beetje slaperig of niet helemaal lekker.

Dit gaat meestal na een paar dagen weg. Sommige kinderen voelen zich zelfs beter en gaan veel meer doen omdat ze meer energie hebben.



## Krijg ik er honger van?

Nee, je krijgt er geen honger van. Ook al zijn de porties eten kleiner dan je gewend bent. Dat komt doordat het eten veel vetter is, en dan zit je sneller vol. Maar, mocht je toch nog honger hebben, dan kun je de diëtist vragen om je dieet te veranderen.



## Moet ik in het ziekenhuis blijven voor het ketogeen dieet?

Sommige kinderen blijven een paar dagen in het ziekenhuis (of een Epilepsie Centrum), maar dat is niet altijd nodig. De dokter en de diëtist praten met je ouders wat het beste voor je is.

## Waarom moet ik nu naar een dokter en een diëtist?

Dit dieet wordt gemaakt door een diëtist.

Het dieet zorgt ervoor dat je dingen mag eten die je graag lust, maar nu met meer vet en minder suiker erin. Natuurlijk moet het dieet er ook voor zorgen dat je goed groeit, kunt spelen en op school kunt leren, net als tot nu toe. Maar ook dat de aanvallen minder worden of zelfs weggaan.

Je gaat ook naar de dokter, dat was je misschien al wel gewend. Nu gaat de dokter met je praten over het ketogeen dieet. Je dokter zorgt ervoor dat je je goed blijft voelen.



**Jouw diëtist maakt jouw eigen dieet, dus vertel vooral wat je graag wil eten!**

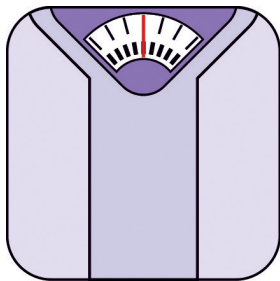
**Soms moet je voor je dieet ook speciale voeding drinken of eten.**



## Al die mensen die gaan helpen met jouw ketogeen dieet heten samen het keto-team.

Als je voor controle bij je keto-team komt controleren ze hoe het gaat met je aanvallen. Maar ook hoeveel je weegt en hoe lang je bent om te zien of je goed groeit.

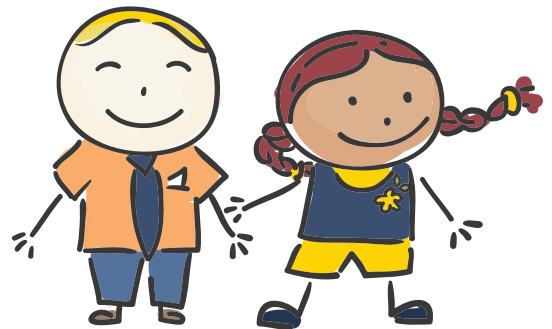
En alle andere vragen die jij of je ouders hebben!



Gewicht

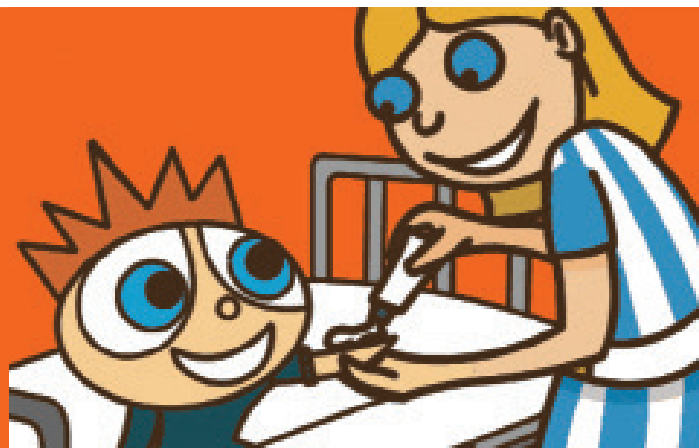


lengte



**Om dit allemaal goed te meten, is er soms wat bloed van je nodig.**

Sommige kinderen voelen niks van het prikken, soms kan het prikken heel even een beetje pijn doen.



# Mag ik nog steeds lekkere snacks eten als ik op het ketogeen dieet ben?

Ja hoor, maar wat je eet, moet in je dieet staan, dus vertel aan je diëtist wat je lekker vindt! In dit dieet met veel vet is suiker niet zo goed meer. Dus daar mag je veel minder van. Dit zijn wat voorbeelden van eten dat speciaal voor jou klaar gemaakt kan worden, zoals:



Pannenkoek



Kipkerrie met  
broccoli en 'rijst'



Taart



Roomijs met  
aardbeien



Pizza



Gehaktballetjes  
met 'spaghetti'  
en saus



## Kan ik nog steeds alles doen wat ik leuk vind?

Ja hoor, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je alles eet wat op je dieetlijst staat.

## Wat als ik per ongeluk iets eet wat niet mag?

Misschien werkt het dieet even niet zo goed. Je zou meer aanvallen kunnen krijgen. Dus wees voorzichtig ! Het zal snel weer beter gaan als je je dieet weer volgt!

## Moet ik mijn pillen nog nemen als ik het dieet volg?

Als het dieet bij jou werkt dan kan je aan de dokter vragen of je minder pillen mag gaan slikken.



Maar denk eraan....  
je mag alleen  
stoppen of minder  
pillen nemen als  
de dokter het goed  
vindt!

## Moet ik voor altijd op het ketogeen dieet blijven?

Nee hoor, als het goed gaat, kan je meestal na 2 jaar langzaam stoppen met het dieet.

Het hangt af van jouw epilepsie en dat kan je met de dokter bespreken.



## Word ik ziek van het ketogeen dieet?

Nee hoor, de meeste kinderen worden er niet ziek van. Misschien ben je in het begin een beetje misselijk. Dat gaat over als je eraan gewend bent. Het keto-team gaat zijn best doen zodat jij je zo goed mogelijk gaat voelen.



## Is het ketogeen dieet moeilijk?

Het kan in het begin lastig zijn omdat je andere dingen gaat eten. En je moet eerst aan het dieet wennen. Dat ga je leren en dan gaat het steeds beter. Je ketoteam is er om jou en je familie hierbij te helpen.

Ook Matthews Friends Nederland/Vlaanderen heeft op de website veel informatie over de behandeling en recepten die het volgen van het dieet makkelijker maken.



## Wat vertel ik aan andere kinderen/vriendjes en vriendinnetjes over mijn dieet?

Wees gewoon eerlijk en vertel ze alles over jouw speciale dieet. Je kunt dit boekje laten lezen.

Je vrienden kunnen je helpen om geen verkeerde dingen te eten.



## Ziet mijn eten er anders uit?

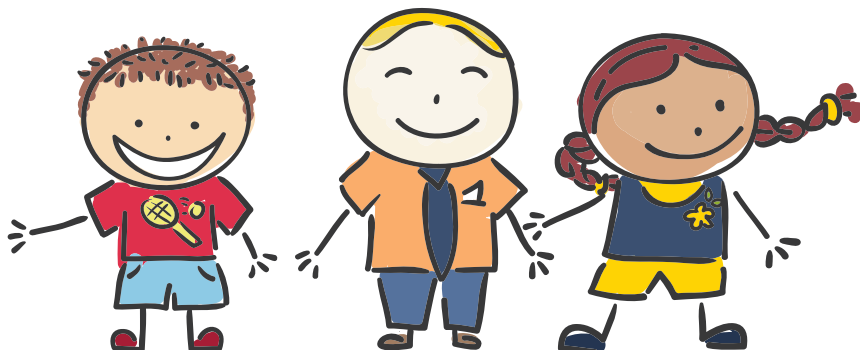
Ja, jouw eten kan er anders uitzien. Maar iedereen eet andere dingen. En jouw eten zal nog steeds lekker zijn.

## Word ik dik van dat vette eten?

Nee hoor, je wordt er niet dik van; daar zorgt je diëtist voor met jouw speciale dieet. Dik word je alleen als je tevéél eet.

## Sommige mama's en papa's zeggen dat vet eten slecht is

Met het ketogeen dieet is het anders. De vetten worden nu gebruikt als brandstof voor je hersenen en zorgen er misschien voor dat je aanvallen minder worden of stoppen.



Wat is er nog meer belangrijk bij het ketogeen dieet?

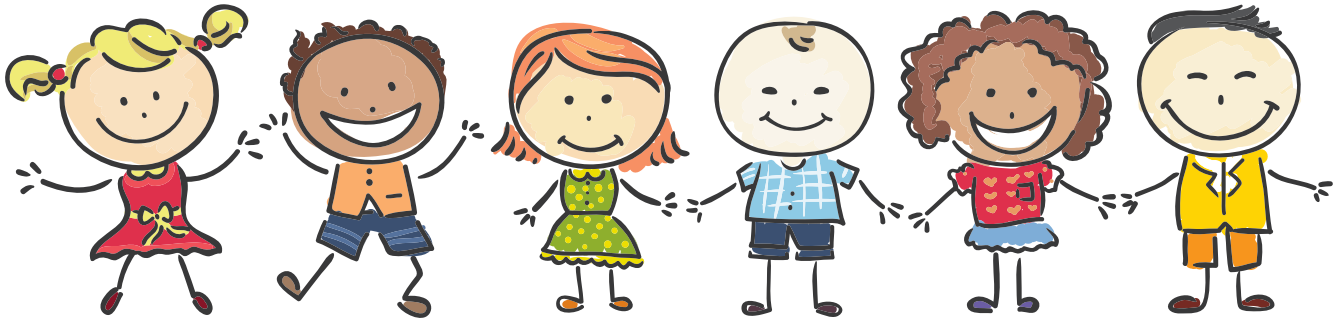


Voor iedereen, dus ook voor jou, is het goed dat je beweegt.

Dat doe je door te wandelen, fietsen, voetballen, zwemmen en zo....

Wat moet ik nog meer doen als ik op het ketogeen dieet ben?

Je krijgt ook vitamine pilletjes, dan blijf je sterk en gezond.



## En wat nog meer?

Soms moet je in het begin testen met een speciaal strookje papier in je plas. Aan de kleur van het papiertje kan je zien of het goed gaat met je dieet.

Maar het kan ook nodig zijn om dit met een druppel bloed te doen. Dan krijg je een klein prikje in je vinger. Papa of mama kunnen dat thuis doen met een klein apparaatje.

Hoe dat precies gebeurt wordt in het ziekenhuis uitgelegd.



## Alles samen over het ketogeen dieet

Als je op het ketogeen dieet gaat, kunnen aanvallen minder heftig worden of minder vaak komen of soms helemaal weg blijven.

Het kan zijn dat je je beter gaat voelen, meer plezier gaat maken. Soms heb je minder pillen of helemaal geen pillen meer nodig.



## Wie zijn Matthew's Friends?

Matthew is een jongen die, net als jij, ook ooit begon met het ketogeen dieet. Hij had heel veel epileptische aanvallen, maar door zijn dieet bijna helemaal nooit meer.

Zijn moeder begon 'Matthew's Friends', om andere families te helpen met het ketogeen dieet. Tegenwoordig helpt Matthew's Friends families en kinderen over de hele wereld.

In Nederland en Vlaanderen is er ook een Matthews Friends Nederland en Vlaanderen. Die helpt met het ketogeen dieet.

Hier kun je de website vinden: [www.mf-nlv.org](http://www.mf-nlv.org)



# Een berichtje van Matthew

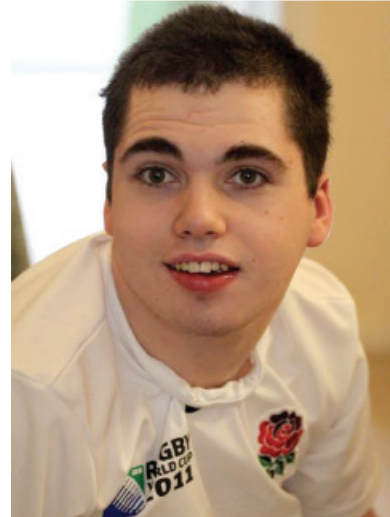
## DE JONGEN ACHTER DE STICHTING

*Ik was 7 jaar oud toen ik met het ketogeen dieet begon en bijna al mijn aanvallen stopten. Daarom hoef ik nu niet meer op dieet. Dit dieet heeft mij heel goed geholpen; ik ben daar erg blij mee. Ik hoop heel, heel erg dat het ketogeen dieet jou ook zal helpen*

*Veel succes, van je Vriend*

*Matthew. Xx*

De moeder van Matthew, Emma Williams, heeft de patiënten vereniging 'Matthews Friends' opgericht om meer informatie en scholing te verzorgen voor iedereen die met het medisch ketogeen dieet geconfronteerd wordt.



### Voor ouders/verzorgers:

Wanneer je als ouder of verzorger voor het eerst kennis maakt met het Ketogeen dieet, kan het nogal een uitdaging zijn.

Dit dieet uitleggen aan je kind en broertjes of zusjes kan al net zo lastig zijn.

Daarom hebben wij deze folder gemaakt. Wij raden je aan om de folder samen met je kind te lezen. Wij hopen dat dit jou, je familie en alle mensen om je heen gaat helpen.

Voorlichting geven is een van de voornaamste doelstellingen van Matthews Friends Nederland/Vlaanderen.

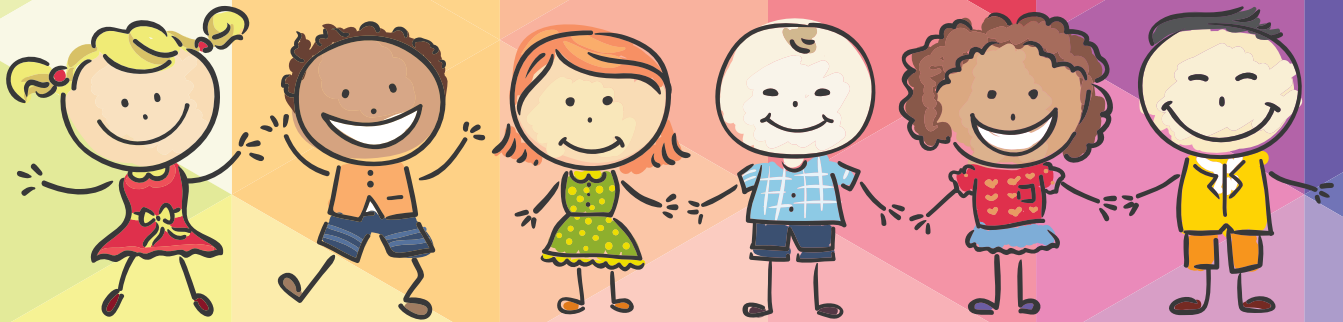
Wij zijn voortdurend bezig informatie te creëren over het dieet; wij hopen dat onze website kan helpen om verdere vragen beantwoord te krijgen.

**mf-nlv.org** of volg ons op instagram **matthewsfriends\_nl\_vl**

Hartelijke groeten van het bestuur van Matthews Friends Nederland-Vlaanderen.



Emma met Matthew en zijn zus Alice



Wanneer je meer informatie  
wenst of vragen hebt dan  
kunt je ons een bericht sturen  
via [info@mf-nl-vl.org](mailto:info@mf-nl-vl.org)



[matthewsfriends\\_nl\\_vl](https://www.instagram.com/matthewsfriends_nl_vl)



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



Ketogenic Dietary Therapies  
Nederland/Vlaanderen