

واحد آموزش به بیمار بیمارستان فوق تخصصی دکتر شیخ
موضوع: رژیم غذایی کتوژنیک در بیماران صرع



رژیم کتوژنیک چیست ؟



رژیم غذایی کتوژنیک یا رژیم کتون‌زا یا رژیم پرچربی یک گونه رژیم غذایی است با چربی زیاد، اندازه کافی پروتئین و قند اندک، که بدن را وادار می‌کند تا به جای قند، از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. از این رژیم به عنوان یکی از درمان‌های صرع‌های مقاوم به درمان در کودکان می‌توان استفاده کرد



تأثیر رژیم کتوژنیک بر صرع چیست؟



رژیم کتوژنیک با برنامه غذایی منحصر به فرد خود، تعداد دفعات تشنج را در پنجاه درصد از بیماران با تشنجمقاوم کم می کند. این رژیم با کنترل شاخص گلیسمی (میزان قند) باعث بهبود وضعیت بیماران می شود .

به بیان ساده تر، حذف قند و شیرینی در این رژیم موجب می شود که مغز برای سوخت و ساز از چربی ها استفاده کند. در نتیجه، سطح گلوکز خون پایین آمده و فرکانس های تشنج نیز کم می شود

رژیم کتوژنیک کلاسیک، یک رژیم غذایی مخصوص با میزان چربی بالا و کربوهیدرات کم است که کمک می کند در بعضی از افراد مبتلا به صرع، تشنجهای کنترل شود. پزشکان معمولاً این رژیم را برای کودکانی که تشنجهایشان با داروهای مختلف ضد صرع کنترل نشده است، به کار می برند.

در نوع کلاسیک رژیم کتوژنیک، به ازای هر سه یا چهار گرم چربی، یک گرم کربوهیدرات و پروتئین مصرف می شود. این رژیم فقط باید توسط متخصص مغز و اعصاب تجویز شده و به دقت توسط یک متخصص تغذیه پیگیری شود



نام این رژیم (کتوژنیک)، به معنای تولید کتون در بدن است. وقتی از چربی در بدن به عنوان منبع انرژی استفاده شود؛ کتون‌ها تشکیل می‌شوند. معمولاً بدن از کربوهیدرات‌ها مانند شیرینی، نان یا برنج برای تولید انرژی استفاده می‌کند. چون در رژیم کتوژنیک میزان مصرف کربوهیدرات بسیار کم است؛ چربی‌ها به عنوان منبع انرژی بدن فعال می‌شوند و در نتیجه، کتون‌ها در بدن ایجاد می‌شوند. سطح بالای کتون در خون، منجر به کنترل تشنجه‌ها می‌شود.

غذاهای این رژیم شامل کره، سس مایونز، کره بادام زمینی و روغن‌ها مثل روغن زیتون یا روغن کانولا هستند. به دلیل محدودیت استفاده از پروتئین و کربوهیدرات در این رژیم، طبخ غذا در این رژیم بسیار مهم است.

رژیم کتوژنیک معمولاً با نظارت یک متخصص مغز و اعصاب و یک متخصص تغذیه در بیمارستان آغاز می‌شود. کودک معمولاً ساعاتی را تحت نظر یک متخصص، ناشتا می‌ماند (به جز آب) و سپس رژیم برای او شروع شده و میزان کالری به آرامی افزایش می‌یابد. دلیل شروع این رژیم در بیمارستان، این است که هرگونه افزایش تشنج در کودک کنترل شود و همچنین به خانواده، در این مورد آموزش کافی داده شود.

بیش از نیمی از کودکانی که تحت این رژیم قرار می‌گیرند، حداقل پنجاه درصد از تشنجه‌هایشان کاهش می‌یابد. حدود ده تا پانزده درصد از کودکان نیز، تشنجه‌هایشان به صورت کامل کنترل می‌شود.

سؤال‌هایی در مورد رژیم کتوژنیک



ترکیبات این رژیم چیست؟

در این رژیم، مواد غذایی اصلی یعنی پروتئین، چربی و مواد قندی به نسبت خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ به طوری که پروتئین به میزان لازم برای بدن (یک گرم پروتئین برای هر کیلوگرم)؛ مواد قندی و نشاسته‌ای به مقدار خیلی کم و مواد چربی به میزان بیشتر (نود-هشتاد٪) مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در این رژیم، چند وعده غذا مصرف می‌شود؟

سه وعده : صبحانه، نهار و شام

آیا در فاصله بین غذاها نمی‌توان چیزی به کودک داد؟

فقط مقداری آب یا چای کم‌رنگ بدون قند و شکر و گاهی می‌توان یک پر کاهو مصرف کرد.

میوه و آبمیوه همراه سه وعده غذا داده می‌شود



هرم غذایی رژیم کتوژنیک



رژیم کتوژنیک

هرم غذایی





اگر کودک تمام غذای خود را نخورد، آیا می‌توان کم‌کم و با فاصله تا نوبت بعدی به او غذا داد؟

خیر. محتویات هر وعده غذایی باید حداکثر تا نیم ساعت پس از شروع خورده شود. در صورتی که کودک نخورد، پس از این مدت نباید مصرف شود. چون هر وعده غذا، دارای مقدار معین قند، چربی و پروتئین است و باید با فواصل معین مصرف شوند تا در بدن ایجاد کتون کنند.

در صورتی که در ادرار کتون نباشد یا کتون ادرار کم باشد؛ آیا تشنج شروع می‌شود؟

وجود کتون در ادرار نشانه رعایت رژیم بر طبق دستور العمل داده شده است و نبودن کتون در ادرار یعنی حالت اسیدی از بین رفته است و تشنج شروع می‌شود.

مقدار مایعات از چه نوع و چه مقدار می‌تواند باشد؟

آب یا چای کمرنگ بدون قند یا شکر، شربت آبلیمو (لیموترش تازه یک عدد متوسط) همراه با قند ساخارین یا نوشابه رژیمی (سون آپ) که قند آن ساخارین است؛ در هر بیست و چهار ساعت، میزان ششصد-پانصد سی‌سی مصرف می‌شود



آیا می‌توان از قندهای مصنوعی مانند ساخارین و غیره استفاده کرد؟

بله می‌توان روزانه چهار- پنج عدد قند ساخارین برای شیرین کردن چای صبحانه، شربت و غیره استفاده کرد.

در صورتی که کودک بیمار شد چه باید کرد؟

مثل موارد دیگر، دستورات دارویی پزشک را رعایت کنید. با این تفاوت که چون شربت‌ها ممکن است دارای شکر باشند و در این رژیم مقدار قند بسیار حساس است؛ تا جایی که می‌توان از قرص، کپسول و آمپول استفاده شود. اگر شربتی که مصرف می‌شود، شیرینی آن از قندهای مصنوعی مانند ساخارین باشد اشکالی ندارد



در صورتی که کودک تب کرد، مقدار مصرف مایع همان محدودیت قبلی را دارد؟

می‌توان صد-سی سی آب بیشتر استفاده کرد و بعد از برطرف شدن تب کودک، همان محدودیت رعایت شود.

آیا می‌توان به کودک بستنی داد یا برای او در منزل درست کرد؟

به غیر از آنچه در دستورات رژیم‌آمده است، هیچ چیز دیگری نباید مصرف شود. ولی می‌توان از همان شربت آبلیمو با قند ساخارین یا نوشابه رژیمی در قالب‌های بستنی ریخت و در فریزر گذاشت تا به صورت بستنی یخی درآید و بین غذا مصرف کرد