

## 4 nieoczywiste fakty o diecie ketogennej

Dieta ketogenna najczęściej kojarzy się z siłownią czy odchudzaniem. Tylko 11 proc. Polaków wie, że jest ona nefarmakologiczną metodą leczenia lekoopornej epilepsji<sup>1</sup>. U około 75 proc. pacjentów, choroba ta ujawnia się przed ukończeniem 19. roku życia, a największa liczba przypadków diagnozowana jest już w okresie niemowlęcym<sup>2</sup>. Niemal co trzeci pacjent, pomimo stosowania leków przeciwpadaczkowych, nie doświadcza poprawy stanu zdrowia<sup>3</sup> - dieta ketogenna stanowi szansę na normalne funkcjonowanie dla tych osób. To jeden z zaskakujących o niej faktów. Co jeszcze powinniśmy o niej wiedzieć?

**Terapia dietą ketogeną powinna być stosowana pod nadzorem lekarza.**

Dieta ketogenna, ze względu na swoją restrykcyjność i duże ograniczenie niektórych grup składników, jest wprowadzana w trybie hospitalizacji, a przez cały czas terapii pacjent pozostaje pod kontrolą doświadczonego w prowadzeniu diety ketogennej lekarza oraz dietetyka. Jest to ważne szczególnie w przypadku pacjentów z padaczką lekooporną, gdyż nawet najmniejsze odstępstwo od wyliczonych proporcji ketogenicznych (wagowe proporcje ilości tłuszczu do sumy białek i węglowodanów) może skutkować zaburzeniem stanu ketozy, a co za tym idzie, wpłynąć na efekty leczenia. Skład diety ketogennej musi być precyzyjnie wyliczony indywidualnie dla każdego pacjenta uwzględniając wiek, masę ciała, aktywność fizyczną i rodzaj schorzenia. Dieta ketogenna to wysokotłuszczowa, normobiałkowa i niskowęglowodanowa dieta, która ma na celu przestawienie organizmu do korzystania z tłuszczu jako głównego źródła energii zamiast glukozy.

W diecie ketogennej, w zależności od jej rodzaju, spożywa się bardzo mało węglowodanów (zwykle mniej niż 50 gramów dziennie), co powoduje, że organizm wykorzystuje tłuszcze jako źródło energii i przechodzi w stan zwany ketozą.

**Dieta ketogenna od ponad stu lat jest stosowana jako nefarmakologiczna forma leczenia epilepsji.**

Opisywana dieta ketogenna została po raz pierwszy wprowadzona w 1921 roku przez amerykańskiego lekarza, dr Russella Wildera jako sposób na ograniczenie trudnych do opanowania napadów padaczkowych u dzieci. Dziś, wielu epileptologów traktuje ją jako jedną z najbardziej skutecznych nefarmakologicznych metod leczenia padaczki lekoopornej, a także jest stosowana jako leczenie z wyboru w przypadku schorzeń metabolicznych, takich jak deficyt transportera glukozy typu I (GLUT1) oraz deficyt dehydrogenazy pirogronianowej. Dieta ketogenna wpływa nie tylko na znaczne zmniejszenie liczby napadów padaczki – oddziałuje również na poprawę funkcjonowania pacjentów i pozytywnie wpływa na rozwój dzieci. Jak mówi dr n. med. Magdalena Dudzińska: - *U około 80 proc.*

---

<sup>1</sup> Badanie opinii „Dieta ketogenna jako metoda leczenia” w dn. 15-16.02.2022 przez agencję badawczą SW Research na grupie 1025 Polaków

<sup>2</sup> <https://dieta-ketogenna.pl/blog/rola-diety-ketogennej-w-leczeniu-padaczki-lekooporne>

<sup>3</sup> Dudzińska M.: Dieta ketogenna- kiedy nie pomagają leki przeciwpadaczkowe. PZWL.2015

*pacjentów stosujących tę metodę terapii obserwuje się bowiem poprawę koncentracji i zdolności uczenia się, lepsze wyniki rehabilitacji, poprawę zachowania oraz jakości snu. Natomiast u około 30 proc. dzieci prowadzonych na diecie ketogennej udaje się odstawić dotychczas stosowane leki przeciwpadaczkowe lub znacznie je ograniczyć.*

### **Dieta ketogenna może być stosowana u niemowląt.**

Z pewnością kolejnym zaskakującym faktem jest ten, że dieta ketogenna może być stosowana u pacjentów w każdym wieku. W przeszłości niezalecane było stosowanie diety ketogennej u niemowląt. Tłumaczono, że okres niemowlęcy jest krytycznym pod względem rozwoju neurologicznego, a taka metoda terapii może skutkować niedoborami istotnych składników odżywczych. Tymczasem najnowsze wyniki badań mówią nawet o tym, że dieta ketogenna może być stosowana już nawet u wcześniaków.<sup>4</sup>

Oczywiście, dieta ketogenna u tak małych dzieci jest dostosowana do potrzeb ciągle rozwijającego się organizmu, tak żeby nie była niedoborowa w białko, witaminy i składniki mineralne potrzebne do prawidłowego wzrastania i rozwoju dziecka. Jak podkreślają eksperci, dieta ketogenna jest bezpieczna dla niemowląt, bowiem pozwala na uwzględnienie odpowiedniej ilości białka niezbędnej do wzrostu i rozwoju.

### **Wysoka skuteczność diety ketogennej jako formy terapii leczenia padaczki lekoopornej.**

W badaniach nad skutecznością terapii dieta ketogenną w leczeniu padaczki lekoopornej stwierdzono całkowity brak napadów u 55% pacjentów po 3 miesiącach jej stosowania. Metaanalizy dotyczące terapii dietą ketogenną potwierdzają te wyniki, wykazując, że:

- **u dorosłych:** co najmniej połowa pacjentów doświadcza prawie o połowę mniej napadów po 6 miesiącach stosowania diety ketogennej;
- **u dzieci:** u ponad połowy poddanych tej terapii zaobserwowano zmniejszenie liczby napadów o ponad 50 proc.

U 1/3 pacjentów redukcja napadów przekroczyła 90 proc., a u około 10-15 proc. doszło do całkowitego ustąpienia napadów. Ponadto, u większości (80 proc.) dzieci zaobserwowano istotną poprawę funkcjonowania, a u około 30 proc. możliwe było odstawienie leków przeciwpadaczkowych.

O kampanii „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej

---

<sup>4</sup> 32. Armeno M.L. i wsp. Use of ketogenic dietary therapy for drug resistant epilepsy in early infancy. Epilepsia open. September 23

edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

[www.zywieniemedyczne.pl](http://www.zywieniemedyczne.pl)

#### **O Fundacji Nutricia**

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

[www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)