

Dieta ketogeniczna: zapomniana broń w walce z padaczką

Dieta ketogeniczna łączona jest głównie z redukcją masy ciała i sposobem na szybkie spalanie tłuszczu. Jej historia ma znacznie głębsze, medyczne korzenie – sięgające lat 20. XX wieku, kiedy opracowano ją jako terapię dla pacjentów z padaczką lekooporną. Jak pokazują statystyki u połowy pacjentów na diecie ketogenicznej napady padaczkowe zmniejszają się o 50%, a u 15% nawet znikają całkowicie¹. Z okazji Międzynarodowego Dnia Epilepsji, warto zastanowić się jak to możliwe, że zmiana źródła energii w diecie z glukozy na ciała ketonowe może wpływać na funkcjonowanie organizmu?

Padaczka to choroba neurologiczna, w której dochodzi do nagłych, niekontrolowanych wyładowań elektrycznych w mózgu, powodujących napady padaczkowe. Napady mogą mieć różne formy – od krótkotrwałego „zawieszenia się” po drgawki całego ciała i utratę przytomności. Przyczyny padaczki mogą być genetyczne, pourazowe lub wynikać z innych chorób mózgu. W Polsce na tę chorobę cierpi około 400 tysięcy osób², a tylko 11% Polaków wie, że dieta ketogeniczna jest nefarmakologiczną metodą leczenia lekoopornej epilepsji.³

W jaki sposób dieta wpływa na zmniejszenie napadów padaczkowych?

Aż w 30 % przypadków leki przeciypadaczkowe nie przynoszą oczekiwanych efektów - mówimy wtedy o padaczce lekoopornej, którą diagnozuje się, gdy mimo prawidłowego stosowania co najmniej 2 leków liczba napadów nie ulega zmniejszeniu. Każdy kolejny lek daje jedynie 1% szansy na poprawę. Alternatywą do leczenia farmakologicznego jest dieta ketogeniczna. Na czym więc polega? Dieta ketogeniczna opiera się na podaży wysokiej zawartości tłuszczów (około 70-80% dziennego zapotrzebowania energetycznego), umiarkowanej ilości białka i minimalnej ilości węglowodanów. W efekcie źródłem energii dla mózgu, zamiast glukozy, są ciała ketonowe, co w efekcie prowadzi do ograniczenia napadów drgawkowych.

Ketoza – to tak właśnie nazywany jest stan metaboliczny, w którym organizm zamiast glukozy zaczyna wykorzystywać ciała ketonowe jako główne źródło energii, w tym także dla mózgu. Dochodzi do niego, gdy drastycznie ograniczymy spożycie węglowodanów (zazwyczaj poniżej 50 g dziennie), a organizm zaczyna rozkładać tłuszcze na kwasy tłuszczowe i ketony. Wątroba produkuje ciała ketonowe, które mogą być efektywnie wykorzystywane przez komórki nerwowe jako alternatywne paliwo, u wielu pacjentów ketony mają działanie neuroprotektyjne, zmniejszając nadpobudliwość neuronów i redukując częstotliwość napadów.

Efekty diety ketogenicznej

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

- **u dzieci:** u ponad połowy poddanych tej terapii zaobserwowano zmniejszenie liczby napadów o ponad 50%;

¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-ketogenna-w-leczeniu-padaczki-lekoopornej-i-wrodzonych-wad-metabolizmu-wskazanie-lekarskie/> (dostęp 14.02.2025)

² <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/epilepsja-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,587.html> (dostęp 14.02.2025)

³ Badanie opinii „Dieta ketogeniczna jako metoda leczenia” w dn. 15-16.02.2022 przez agencję badawczą SW Research na grupie 1025 Polaków.

- **u dorosłych:** co najmniej połowa pacjentów doświadcza prawie o połowę mniej napadów po 6 miesiącach stosowania diety ketogennej.

U 1/3 pacjentów redukcja napadów przekroczyła 90%, a u około 10-15% doszło do całkowitego ustąpienia napadów. Ponadto, u większości (80%) dzieci zaobserwowano istotną poprawę funkcjonowania, na przykład poprawę jakości snu, a u około 30% możliwe było odstawienie leków przeciwpadaczkowych.⁴

Czy warzywa i owoce są dozwolone na diecie ketogennej?

Przygotowanie posiłków ketogennych może stanowić wyzwanie ze względu na bardzo wysoką zawartość tłuszczu. Zabroniony jest całkowicie cukier oraz soki czy inne słodzone napoje, a także słodczyce. Dopuszczone jest stosowanie warzyw oraz owoców, ale w ściśle określonych ilościach. Pod kątem ich wyboru należy jednak zwrócić uwagę na zawartość węglowodanów. Najczęściej wybierane są warzywa niskoskrobiowe oraz owoce jagodowe. Poniżej kilka przykładów:

- Zielone warzywa liściaste – sałata, szpinak, szczaw, botwina, roszponka, cykorja, jarmuż i rukola. Charakteryzują się niską zawartością węglowodanów.
- Warzywa kapustne – brokuły, kalafior, brukselka, kapusta biała i czerwona, kalarepa, rzepa oraz rzodkiewka.
- Inne warzywa nieskrobiowe – papryka zielona, bakłażan, cukinia, ogórek, pomidor, seler naciowy i korzeniowy, szparagi, szczypiorek oraz kiełki.
- owoce o niższej zawartości węglowodanów, takie jak truskawki, maliny, porzeczki (wszystkie kolory) oraz poziomki.

Dieta ketogenna ze względu na ograniczenia w spożyciu warzyw i owoców jako źródła witamin i składników mineralnych może być deficytową. Dlatego też istotnym elementem diety ketogennej są preparaty medyczne (żywność medyczna). Ich skład jest tak dobrany, aby z jednej strony zapewnić utrzymanie zadanej proporcji ketogenicznej (proporcje tłuszczów do sumy białek i węglowodanów), z drugiej zaś strony stanowi istotne źródło witamin i składników mineralnych, tych, których może być za mało, jeśli dieta ketogenna jest ułożona wyłączenie z produktów powszechnie spożywanych.

O kampanii „Żywność medyczna – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywność medyczna – 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 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

O Fundacji Nutricia

⁴ <https://dieta-ketogenna.pl/blog/rola-diety-ketogennej-w-leczeniu-padaczki-lekoopornej> (dostęp 14.02.2025)

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