

## **1 na 100 Polaków żyje z epilepsją – dlaczego wciąż o niej nie rozmawiamy?**

Szacuje się, że w Polsce z epilepsją zmagają się od 370 do 400 tysięcy osób, co statystycznie oznacza, że dotyka ona co setnego obywatela. Odsetek pacjentów z padaczką lekooporną (gdy nie skutkują kolejne dwa leki przeciwnapadowe) to ok. 30%. Choć skala zjawiska jest ogromna, choroba ta wciąż pozostaje w sferze tabu, obrosnięta stereotypami. Zrozumienie codzienności osób chorych oraz poznanie alternatywnych do farmakoterapii rozwiązań terapeutycznych, jak dieta ketogenna, to klucz do budowania świadomości i empatii w społeczeństwie.

### **Więcej niż liczby – społeczny wymiar epilepsji**

Życie z epilepsją to wyzwanie wykraczające daleko poza sferę medyczną i dotykające podstawowych obszarów funkcjonowania społecznego. Pacjenci często doświadczają lęku przed napadem w miejscu publicznym – wynika on zarówno z braku kontroli nad własnym ciałem, jak i z obawy przed niezrozumieniem czy stygmatyzacją. Choroba dotyka również pośrednio opiekunów, którzy każdego dnia wspierają swoich bliskich. Dlatego tak ważna jest edukacja społeczna – każdy z nas może znaleźć się w sytuacji bycia świadkiem napadu padaczkowego, a podstawowa wiedza z tego zakresu znacząco zwiększa bezpieczeństwo chorego.

### **Jak się zachować, gdy jesteś świadkiem napadu padaczkowego?**

1. Zabezpiecz przestrzeń wokół chorego
2. Kontroluj czas, jeśli atak nie mija w ciągu kilku minut, konieczne będzie wezwanie karetki
3. Nie uruchamiaj chorego, nie wkładaj mu nic do ust
4. Zostań przy chorym, po napadzie zapytaj jakiej pomocy potrzebuje

### **Dieta ketogenna: paliwo dla mózgu zamiast glukozy**

W przypadku padaczki lekoopornej, która dotyczy ok. 30% chorych, jedną z uznanych metod nefarmakologicznych jest dieta ketogenna. Z biochemicznego punktu widzenia jest to forma kontrolowanej terapii metabolicznej, która zmienia sposób pozyskiwania energii przez organizm – zamiast glukozy wykorzystywane są ciała ketonowe jako główne źródło energii dla mózgu.

Klasyczna dieta ketogenna opiera się na ściśle określonych proporcjach makroskładników – nawet do 90% energii pochodzi z tłuszczów, przy minimalnym udziale węglowodanów (ok. 2%). Taka zmiana metabolizmu wpływa na stabilizację pracy neuronów i podnosi próg drgawkowy, co może przekładać się na redukcję liczby napadów.

### **Skuteczność potwierdzona badaniami**

Dieta ketogenna w neurologii nie jest „alternatywnym sposobem odżywiania”, lecz uznaną metodą terapeutyczną stosowaną w wyspecjalizowanych ośrodkach na całym świecie. Badania kliniczne wskazują na jej wysoką skuteczność w określonych grupach pacjentów.

Najczęściej obserwowane korzyści obejmują:

- **Znaczną redukcję napadów** – u ponad połowy pacjentów ich liczba zmniejsza się o co najmniej 50%, a u 10–15% chorych napady mogą ustąpić całkowicie.
- **Poprawę funkcji poznawczych** – niezależnie od redukcji napadów, u ok. 80% dzieci obserwuje się poprawę koncentracji i codziennego funkcjonowania.
- **Możliwość redukcji farmakoterapii** – u części pacjentów terapia umożliwia zmniejszenie dawek leków przeciwpadaczkowych. Decyzję o ewentualnej modyfikacji leczenia zawsze podejmuje lekarz prowadzący.
- **Indywidualne dopasowanie** – skład diety jest precyzyjnie wyliczony przez specjalistów z uwzględnieniem wieku, masy ciała, stanu klinicznego i rodzaju padaczki.

Połączenie diety ketogennej, farmakoterapii i edukacji społecznej daje realną szansę na poprawę jakości życia tysięcy Polaków żyjących z epilepsją, ponieważ bez świadomości i zrozumienia nie ma skutecznego wsparcia.

Źródła:

- Dudzińska M., *Dieta ketogenna. Kiedy nie pomagają leki przeciwpadaczkowe*, Warszawa, PZWL, 2015.
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, NIZP-PZH, 2020.
- Ułamek-Kozioł M., Czuczwar S.J., Januszewski S., Pluta R., *Ketogenic Diet and Epilepsy*, Nutrients 2019.
- D'Andrea Meira I. et al., *Ketogenic Diet and Epilepsy: What We Know So Far*, Front. Neurosci., 2019.