

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta dedykowana jest dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczów oraz optymalnym udziałem białka. Dietę można stosować również w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.

Cel diety:

Dieta ketogenna (keto) to sposób odżywiania oparty na bardzo niskim spożyciu węglowodanów, wysokiej podaży tłuszczów i optymalnej podaży białka. Głównym celem jest wprowadzenie organizmu w stan ketozy – metabolicznego stanu, w którym energia pozyskiwana jest z tłuszczu, a nie z glukozy.

Krótką charakterystyka diety:

Dieta ketogenna jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka. Z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospis ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, a w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg. indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka.

Ogólne zasady żywienia w diecie:

Wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla każdego pacjenta w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego. WYMAGANE jest odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zalecane: produkty zbożowe - chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów, makarony z mąki konjac. Wszystkie warzywa dozwolone – (preferowane te o niskiej zawartości węglowodanów). Owoce i przetwory owocowe – wszystkie dozwolone (preferowane te o niskiej zawartości węglowodanów) awokado, oliwki. Nasiona roślin strączkowych – wszystkie (soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób) pasty z roślin strączkowych, napoje sojowe bez dodatku cukru, makarony z nasion strączkowych. Nasiona, pestki orzechy – całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli. Mięso i przetwory mięsne – mięso z małą zawartością tłuszczu (drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny np. schab), chude gatunki wędlin, tłuste wędliny (boczek, salami, kabanosy) w ograniczonej ilości. Ryby i przetwory rybne – ryby (np. łosoś, sardynki, makrela atlantycka, pstrąg) owoce morza (krewetki), Jaja i potrawy z jaj – wszystkie dozwolone, Mleko i produkty mleczne – jogurty typu greckiego, tłuste sery białe i żółte, śmietana, napoje roślinne wzbogacone w wapń wit. D, i B12 np. napój sojowy, migdałowy. Tłuszcze – masło, tłusta śmietana, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek), majonez, olej z awokado, olej kokosowy w ograniczonej ilości. Desery w ograniczonych ilościach - galaretki bez cukru dosładzana substancją słodzącą, wypieki i desery na bazie dozwolonych produktów dosładzane substancją słodzącą, gorzka czekolada o zawartości min. 70% kakao. Napoje – woda, napary z herbaty, kawa zbożowa bez cukru, soki warzywne bez soli, kakao bez cukru. Przyprawy i inne - zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np. liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, majeranek, bazylika, gotowe przyprawy warzywne, keczup, karagen, pektyna, guma guar, sól w ograniczonych ilościach, substancje słodzące np. erytrytol.

Czego unikać (produkty przeciwwskazane): Produkty zbożowe – produkty zbożowe zwykłe. Warzywa i przetwory warzywne – przetwory warzywne z dodatkiem cukru. Ziemiaki i bataty – wszystkie. Owoce i przetwory owocowe – owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane. Nasiona roślin strączkowych – gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie). Nasiona, pestki, orzechy – orzechy/ pestki i nasiona w panierce itp., pasty orzechowe/ z nasion/ z pestek/ lub słodzone. Mięso i przetwory mięsne -podroby, tłuste mięsa, pasztety. Ryby i przetwory rybne – ryby drapieżne np. miecznik rekin, makrela królewska, tuńczyk węgorz amerykański, szczupak, panga, tilapia, łosoś i śledź bałtycki, szprotki. Jajka – na miękko. Mleko i produkty mleczne – mleko i jego przetwory słodzone, przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko skondensowane, jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, sery topione. Tłuszcze – tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój, twarde margaryny, tłuszcz palmowy, frytura smaźalnicza. Desery w ograniczonych ilościach – galaretka tradycyjna, kisiel, ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne, czekolada i wybory czekolado podobne tradycyjne z cukrem. Napoje – napoje zawierające węglowodany. Przyprawy i inne – cukier, miód, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

Techniki kulinarne:

Gotowanie tradycyjne lub na parze, pieczenie w folii/rękawie, naczyniach żaroodpornych, duszenie, potrawy smażone w ograniczonych ilościach.

Wskazówki praktyczne:

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych (z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników). Zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej, itp. Napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi, itd.