

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta dedykowana jest dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym udziałem białka. Dietę można stosować również u młodszych dzieci po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka. Ponadto w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, wrodzonych wadach metabolizmu (np. deficycie GLUT 1, deficycie PDH).

Cel diety:

Dieta ketogenna (keto) to sposób odżywiania oparty na bardzo niskim spożyciu węglowodanów i wysokiej podaży tłuszczów, którego 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:

Produkty zbożowe - chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów, makarony z mąki konjac.

Warzywa - 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 - jaja kurcze, przepiórcze (najlepiej z chowu ekologicznego)

Mleko i produkty mleczne – jogurty typu greckiego, tłuste sery białe i żółte, śmietana – wszystkie niesłodzone.

Tłuszcze – masło, tłusta śmietana, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek)

Desery - w ograniczonych ilościach (galaretki bez cukru, 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 cukru/mąki, sól (w ograniczonych ilościach), substancje słodzące (np. erytrytol)

Czego unikać (produkty przeciwwskazane): cukier, słodycze, pieczywo, makaron, ryż, ziemniaki, bataty, owoce skrobiowe, owoce i przetwory z dodatkiem cukru – suszone i kandyzowane, słodzone napoje, ryby surowe, wędzone, konserwy rybne, jaja na miękko, podroby, tłuste mięsa, pasztety, tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne, gotowe sosy sałatkowe, gotowe bazy do zup i sosów.

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), na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp. Napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.