

Život s keto dijetom Q&A

*Dravet sindrom Hrvatska i Hrvatska udruga za epilepsiju u
srijedu 8.12.2021. u 15 sati,
s predviđenim trajanjem od sat i trideset minuta.*

PREDAVAČI

Emma Williams i Vedrana Bibić

MODERATORI

Prof. Igor Prpić i dr. Ana Sruk

DATUM

Srijeda, 8. prosinca 2021.

VRIJEME

15:00 - 16:30

Život s keto djetom Q&A

1. Kako ketogena dijeta djeluje kod adolescenata/tinejdžera?

Uobičajeno je da kod adolescenata/tinejdžera provodimo modificirane ketogene dijete jer su im puno lakše za pridržavanje. Adolescenti/tinejdžeri i odrasli možda neće postići razine ketonskih tijela u krvi kao i djeca (što je učestalo), ali se ketogena dijeta pokazala učinkovitom i za njih. Imamo mnogo uspjeha s adolescentima/tinejdžerima i odraslima stoga ih preporučujemo jer su definitivno vrijedne pokušaja. Možda će biti nekakvih poteškoća s pridržavanjem ketogene dijete jer je adolescentima/tinejdžerima teže odreći se omiljenih namirnica. Međutim, danas je toliko raznolikih namirnica i izbora, za što je zaslužna i popularnost ketogene dijete kao životnog stila pa ju je danas mnogo lakše provoditi nego što je bilo prijašnjih godina. Postoje mnoge alternative za jela i namirnice koje se mogu pronaći. Ako imate adolescenta/tinejdžera koji želi započeti s provedbom ketogene dijete, nema apsolutno nikakvog razloga zašto to ne bi mogao. Naravno, pod uvjetom da se provodi uz prikladan liječnički nadzor. No nažalost tu nailazimo i na poteškoće jer nemamo dovoljno centara koji pružaju ovu opciju liječenja za odrasle.

2. Bobičasto voće i čokolada s 70% kakaa su dopušteni na ketogenoj dijeti?

Da, dozvoljeni su u ograničenim količinama i unutra dozvoljene količine ugljikohidrata u obroku. Naravno, konzumiraju se uz određenu količinu masti i bjelančevina, a zajedno daju izvrsne i ukusne keto deserte. Općenito, bobičasto voće sadrži nešto manje ugljikohidrata od ostalog voća stoga su dozvoljene i veće količine.

Život s keto djetom

Q&A

3. Što učiniti ako je dijete na ketogenoj dijeti, a npr. razboli se i treba uzeti sirup ili antibiotik koji ima visok sadržaj šećera/ugljikohidrata?

U slučaju kada se privremeno ili dugotrajno primjenjuje novi lijek (npr. antiepileptički lijek, antibiotik...) potrebno je sagledati količinu ugljikohidrata koju sadrži. Općenito se preporučuje koristiti tablete, no ako to iz nekog razloga nije moguće i ako su sadržane veće količine ugljikohidrata, tada je potrebno tu količinu ugljikohidrata uračunati u dopušten dnevni unos. Kako bi se umanjio učinak veće količine ugljikohidrata sadržane u lijekovima, moguća je i primjena ulja srednjelančanih triglicerida.

4. Kakvo je Vaše iskustvo s učinkom ketogene dijete na kognitivnu funkciju? Znamo da ketogena dijeta ima vrlo dobar učinak na smanjenje učestalosti epileptičkih napadaja no postoje i brojna izvješća o promjenama ponašanja kod djece koja provode ketogenu dijetu.

Zasigurno se slažem o ostalim pozitivnim učincima ketogene dijete. Iz mog osobnog iskustva, Matthewevo ponašanje prije provedbe ketogene dijete je bilo grozno, što zbog nuspojava antiepileptičkih lijekova što zbog samih prisutnih epileptičkih napadaja. Općenito, u odnosu na to kakav je bio s obzirom da ima Dravet sindrom i značajke poremećaja autističkog spektra, jednom kada je započeo ketogenu dijetu došlo je doslovno do velike promjene osobnosti. Bio je opušteniji, drugačiji, bistriji. Neki roditelji izvješćuju da je prva stvar koju primijete, nakon uvođenja ketogene dijete, djetetove oči koje se doimaju kao da su ponovo zaživjele. To često čujemo od roditelja kao i da im se čini da su im se djeca probudila. Iako su epileptički napadaji ono što mjerimo kao rezultat učinkovitosti dijete, moramo gledati i na kvalitetu života. Mnogi koji možda nisu postigli potpunu kontrolu napadaja ili 50%-tno smanjenje učestalosti i dalje žele nastaviti s provedbom dijete jer se osjećaju puno bolje i imaju bolju kvalitetu života. Osjećaju se budniji, bolja im je koncentracija, možda im napadaji ne traju koliko su i prije ili je vrijeme oporavka puno kraće. Stoga moramo ozbiljno razmotriti i druge učinke ketogene dijete uz smanjenje učestalosti epileptičkih napadaja jer je to jednako važno. Kvaliteta života oboljelog je važna!

5. Koja je najranije dob kada se može primjenjivati ketogena dijeta?

U UK imamo centre koji provode ketogenu dijetu kod dojenčadi. Danas postoji i protokol za primjenu ketogene dijetе za dojenčad zahvaljujućim brojnim istraživanjima na ovu temu. Uglavnom se koristi niži ketogeni omjer, primjerice 2:1 ili 3:1, a postoje i prilagođene formule za dojenčad koje se mogu koristiti. Za dojenčad se ketogena dijeta mora uvoditi u bolnici i obavezno pod nadzorom liječničkog tima kako bi se izbjegle nuspojave poput prekomjerne ketoze tj. previsoke razine ketonskih tijela u krvi. Imamo uspjeha kod dojenčadi, osobito kod dojenčadi s infantilnim spazmima. Ako želite nešto više znati o primjeni ketogene dijetе za dojenčad, preporučujem Vam, ako budete u prilici, poslušati prof. Erica Kossoffa jer njegov tim koristi ketogenu dijetu kao prvu opciju lijećenja za infantilne spazme. Stoga, da, moguća je primjena kod dojenčadi, mi preporučujemo što ranije moguće, ako se pokaže potrebnim.

6. Kako uspješno prevladati prelazak upotrebe antiepileptičkog lijeka u obliku sirupa na antiepileptički lijek u obliku tableta?

Ne preporučuje se mijenjati oblik antiepileptičkog lijeka bez liječničkog nadzora. Iz mog iskustva, prvi korak prije uvođenja ketogene dijetе je bio prelazak s korištenja sirupa na tablete. Srećom, nije bilo većih poteškoća jer smo mogli koristiti šprice i usitniti tablete i to je nešto što mnoge obitelji rade. Znamo da to ima svoje rizike jer postoje razlike između proizvođača stoga je važno surađivati i slijediti upute liječnika. Kada se pokušavaju smanjiti količine ugljikohidrata, a neki sirupi ih sadrže u velikim količinama, liječnici i nutricionisti moraju i to sagledati. Nekada se dođe u situaciju kada se "bira manje štetna opcija". Uglavnom je prvi korak pokušati prijeći na tablete, ako je moguće, ili na verziju bez šećera/ugljikohidrata ako ona postoji. Ako to nije moguće, najgori scenarij je da će osoba ostati na istom lijeku, a nutricionist će trebati uračunati njegovu količinu ugljikohidrata u dopušten dnevni unos. To su dvije opcije i zato je važno imati liječnički nadzor i podršku.

Život s keto djetom Q&A

7. Spomenuli ste četiri ključna područja pripreme obitelji za provedbu ketogene dijete. Koje područje predstavlja najveću prepreku za postizanje željenih rezultata ketogene dijete?

Za početak rada s obiteljima, mislim da je najvažnija psihološka priprema. Vrlo je važno kako se obitelj osjeća i razina njihovog samopouzdanja. Ako imate roditelje/osobu koja ima samopouzdanje i dobar odgovor na ketogenu dijetu to djeluje vrlo motivirajuće da s djetom nastave. U početnoj fazi, kada obitelji dođu do nas, treba uzeti u obzir da su već puno toga prošli, od raznih antiepileptičkih lijekova, razočaranja, šoka što ima dijete ima učestale epileptičke napadaje..., nekada se sve odvija tako brzo, a obitelji moraju mnogo toga procesirati i prihvatiti u kratkom vremenskom razdoblju. Kada nam dođu za uvođenje ketogene dijete, vjerojatno su već doživjeli neuspjehe s antiepileptičkom terapijom i šok zbog dijagnoze, pa liječnici i nutricionisti trebaju biti strpljivi, postupno ih uvoditi u provedbu ketogene dijete i graditi njihovo samopouzdanje. Zbog toga smatram da je psihološka priprema najvažnija kao i gradnja samopouzdanja obitelji kako bi bili samouvjereni da oni to mogu učiniti te naravno, pružati im podršku. Kada postignete sve navedeno tada uglavnom i ostalo dođe na svoje mjesto.

8. Kako dijeta djeluje kod odraslih osoba?

U Matthew's Friends imamo i kliniku za odrasle s kojima radimo posljednjih 10 godina te smo se susreli s popriličnim brojem odraslih osoba. Imamo iste upite od njih i također je važno graditi i njihovo samopouzdanje. Neki odrasli su do tada pokušali s velikim brojem antiepileptičkih lijekova pa su skloni provedbi ketogene dijete kako bi donekle preuzeli kontrolu nad svojom terapijom. Nuspojave antiepileptičkih lijekova su jedna od njihovih briga jer se ponekad osjećaju kao da nemaju volju za životom. Kada nam dođu za uvođenje ketogene dijete, gradimo njihovo samopouzdanje, uvodimo ih u ketogene dijete sporije nego djecu jer im je potrebno razdoblje prilagodbe. Mnogi odrasli izvješćuju o boljoj kvaliteti života, kao i da se osjećaju bistrije te se brže oporavljaju nakon epileptičkog napadaja. Imamo toliko priča odraslih koji kažu da im je ketogena dijeta promijenila život. Ako imaju i dalje epileptičke napadaje, nije ni približno jednaka situacija kao i prije dijete, a imamo i odraslih koji su postigli potpunu kontrolu epileptičkih napadaja.

Život s keto djetom Q&A

- 9. Koje promjene s probavom možemo očekivati za vrijeme uvođenja ketogene dijeta, kada se drastično smanjuje unos prehrambenih vlakana? Kako možemo te promjene umanjiti?**

Najučestalije nuspojava ketogene dijeta je konstipacija, a kod ketogene dijeta sa srednjelančanim trigliceridima proljev. Meni je osobno pomogla rabarbara, a ostali su pronašli nešto drugo što im je djelovalo. U slučajevima probavnih smetnji, potrebno je podesiti dijete u uskoj suradnji s nutricionistom. Ono što se može podesiti je unos prehrambenih vlakana, osigurati adekvatan unos tekućina i poticati na tjelesnu aktivnost. Također se može razmotriti i upotreba probiotika te ako se pokaže potrebnim upotreba laksativa na bazi makrogola.

- 10. Koliko dugo se provodi projekt EpiPrehrana u pogledu pružanja mogućnosti provedbe ketogene dijeta?**

Medicinska ketogena dijeta je poznata i primjenjuje se već dulji niz godina, no ovo je prvi projekt na razini Hrvatske koji osim liječnika uključuje kliničkog nutricionista dostupnoga svima kroz Savjetovalište projekta. Navedeno olakšava dostupnost i provođenje ketogene dijeta s ciljem maksimalne učinkovitosti i koristi.