

## Ketogenní dieta

Klasická ketogenní dieta je jednou z možností léčby některých vhodných dětí s farmakorezistentní epilepsií. Jedná se o stravu s extrémně vysokým obsahem tuků, normálním obsahem bílkovin a velmi nízkým obsahem cukrů. Vzhledem k tomu, že strava sestavená dle těchto parametrů není racionální výživou, je nutné doplňovat vitaminy a minerální látky dle doporučení lékaře. Jde o velmi specifickou léčebnou metodu, která má svá pozitiva a zároveň i rizika, tudíž vyžaduje vedení odborným lékařem (neurologem) a nutričním terapeutem.

Základními parametry pro sestavení klasické ketogenní diety jsou: ketogenní poměr, množství bílkovin a kalorický příjem. Tyto parametry jsou stanovovány lékařem spolu s nutričním specialistou a budou Vám předány pro Vaše dítě během hospitalizace při zavádění diety. Tyto parametry jsou přesně dány a je potřeba je během celé léčby dodržovat, měnit je může pouze ošetřující neurologický lékař. Ketogenní poměr je poměrné zastoupení tuků, cukrů a bílkovin ve stravě. Např. nejčastěji používaný poměr 4:1 znamená, že 4 díly tuků připadají na 1 díl bílkovin a cukrů. Pro představu klasická racionální strava má poměr přibližně 0,3:1.

## Co vzít v úvahu před zahájením diety?

- Dieta je náročnější na přípravu – všechny suroviny je potřeba přesně odvažovat či odměřovat.
- Dítě je odkázáno pouze na Vámi připravenou stravu, popř. na ketogenní dietu v prášku.
- Připravené porce jídla jsou malé, neboť většinu příjmu energie tvoří v jídle tuk.

## Jak skládat jednotlivá jídla?

Z kategorie bílkovin si zvolte vybranou potravinu a doplňte potravinami z dalších kategorií. Každou přichystanou recepturu vždy propočítejte v příslušném programu dle daných parametrů.

*Tab. 1 Skládání jídelníčku pro ketogenní dietu*

Bílkoviny	Maso hovězí, telecí, vepřové, jehněčí, králičí, drůbeží, zvěřina, ryba, vejce, párek (masový bez obsahu cukru či škrobu), slanina, zrající sýr, bílkovinné koncentráty (Protifar, Protein Powder).
Tuky	Máslo, ghee, kokosový olej, rostlinný olej (olivový, řepkový, slunečnicový, avokádový,...), majonéza, vysokoprocentní smetana.
Sacharidy	„VĚTŠÍ“ PORCE: vařené nebo syrové zeleniny s nízkým obsahem sacharidů: ledová salát, hlávkový salát, čínské zelí, špenát, čekanka, kapusta, zelí, okurka, cuketa, lilek, celer, květák, brokolice, paprika, pórek, rajčata, dýně.
	„MENŠÍ“ PORCE: máslová dýně, mrkev, petržel, vodnice, mrkev, cibule, červená řepa, rybíz, maliny, ořechy, borůvky, angrešt, jahody, broskev, meruňky, ananas, citron, mandarinky, jablka.

$$\text{POMĚR} = \frac{\text{TUK (g)}}{\text{BÍLKOVINY (g) + SACHARIDY (g)}}$$

Přidavky	<p>Malé množství těchto potravin může být <u>po započítání součástí jídla</u>: avokádo, olivy, ořechy, semínka, cibule, česnek, plnotučný sýr.</p> <p><u>Není nutno započítávat</u>: sůl, pepř, bazalka, oregano, saturejka, libeček, kari, pažitka, petrželka.</p>
Nápoje	<p>Hlavním zdrojem tekutin by měla být voda, neslazený čaj.</p> <p>Pro zpestření jídelníčku možno zařadit neslazené rostlinné nápoje, které neobsahují sacharidy (vyjma kokosového), ale je v jejich složení malé množství tuku a bílkovin, a proto je potřeba započítat do receptury (sójový neslazený nápoj, mandlový neslazený nápoj, mandlový neslazený nepražený nápoj, kokosový neslazený nápoj 0,4 g S/100 ml).</p>

### **Potraviny nevhodné:**

Potraviny s vysokým obsahem sacharidů a potraviny s neznámým složením:

obiloviny a výrobky z nich (mouka, těstoviny, vločky, kroupy, pečivo), rýže a výrobky z rýže, brambory a výrobky z brambor, luštěniny, škrob, točené salámy, měkké salámy, klobásky, paštiky, ochucené mléčné výrobky, cukr a jiná sladidla (mimo stévie, sukralózy a lípie), med, slazené nápoje, sušené ovoce, džemy, marmelády, ovocné kompoty, brambůrky, sladké a slané sušenky, piškoty, koláče, buchty, žvýkačky, bonbóny, čokolády, polotovary.

Tab. 2 Nevhodné potraviny a jejich možné náhrady v jídelníčku ketogenní diety

Chléb	Bílkovinný chléb s velmi nízkým obsahem sacharidů, domácí „chléb“ z ořechové mouky, obložit listy salátu, raw krekry ze semínek.
Chipsy	Kapustové chipsy (promíchané s olivovým olejem, solí, popř. i parmezánem a pečené v troubě 25 minut při 120 °C)
Těstoviny	Těstoviny vyrobené z houby konjak (shirataki) nebo z mořských řas. Těstoviny z vaječných bílků.
Rýže	Květák - strouhaný, poté dušený a dochucený pepřem a solí. Rýže vyrobená z houby konjak.
Mléko	Neslazené sójové, mandlové, kokosové mléko.
Bramborová kaše	Dušený květák rozmixovaný s máslem a smetanou.
Pribináček	Tvaroh s máslem a vanilkovým extraktem.