



Ketogen Diæt

- til voksne med epilepsi

Ketogen Diæt - til voksne med epilepsi

Ketogen Diæt indeholder meget fedt, lidt kulhydrat og tilstrækkeligt protein.

Når du er i behandling på Filadelfia, følges du af et specialiseret team. Teamet består af en klinisk diætist, sygeplejerske og en læge, som vejleder dig og følger op på behandlingen. Ketogen Diæt er en internationalt anerkendt og lægeordineret behandling til epilepsi.

Sådan fungerer Ketogen Diæt

Når du følger Ketogen Diæt, sker der forandringer i hjernecellernes omsætning af energi. Det giver stabilitet i de elektriske impulser mellem hjernes celler, hvilket reducerer epileptiske anfald. Når du følger diæten, får du mad med få kulhydrater og med en høj fedtprocent. Det påvirker kroppens energistofskifte, som ændrer sig fra at forbrænde kulhydrat til at forbrænde fedt. Når kroppen omsætter fedtstoffer, så danner den ketonstoffer, og de virker som epilepsimedicin.

Effekt

- Over 12 % bliver anfaldsfrie
- Over 52 % får mere end halveret antallet af anfald.

Ofte ses bedre

- Hukommelse
- Humør
- Koncentration
- Opmærksomhed
- Søvn.

Som udgangspunkt kan alle typer epileptiske anfald behandles med Ketogen Diæt.

Ketonstoffer

Ketonstoffer kan måles i urin og blod. Ketonstoffer er afgørende for effekt af diætbehandlingen. Målinger af ketonstoffer er vejledende for diætens sammensætning af fedt, protein og kulhydrat. Niveaue af ketonstoffer er individuelt fra patient til patient. Nogle skal højere op end andre for at få færre epileptiske anfald.

Behandlingsforløb på Epilepsihospitalet

Behandlingsforløbet indledes med en samtale med keto-teamets læge og sygeplejerske. Det kan være nødvendigt med en ADL-vurdering af ergoterapeut. Fire uger inden opstart, og nogle uger efter har du en samtale med klinisk diætist og sygeplejerske.

Opstart af Ketogen Diæt behandling sker under indlæggelse af ca. en uges varighed.

Vi har fokus på dig og dine ressourcer og muligheder for at kunne gennemføre behandlingen.

Det er vigtigt, at du er velinformeret og har pårørende eller andre støttepersoner, som er med fra start ved de indledende samtaler. Det gælder også i det praktiske med hjælp til fx indkøb, madlavning og støtte i dagligdagen.

Herefter er der fremmøde eller videokonsultation hver 3. - eller 6. måned i ambulatoriet hos Keto-teamets læge, klinisk diætist og sygeplejerske. Under hele behandlingsforløbet tages der blodprøver løbende.

Ketogen Diæt behandling tilrettelægges individuelt i et samarbejde mellem dig, dine pårørende og/eller personale på dit bosted og Keto-teamet.

For at kunne vurdere effekt af behandlingen anbefaler vi afprøvning af Ketogen Diæt i mindst tre måneder. I løbet af perioden vil der ske justeringer af diæten for at optimere effekt.

Ved god effekt af Ketogen Diæt anbefaler vi, at du fortsætter behandlingen i to år, dog vurderes dette individuelt. Ketogen Diæt kan ikke afsluttes fra dag til dag, men udfases gradvist til almindelig kost.

Diæt og måltider

Diæten tilrettelægges typisk med tre-fem måltider fordelt jævnt over dagen. Det hjælper med til at holde ketoner og glukose stabilt i blodet. Måltiderne er små på grund af den høje fedtprocent. I samarbejde med klinisk diætist sammensættes måltiderne afhængig af, hvilke retter du godt kan lide at spise.

Du eller dine pårørende skal selv lave måltiderne. Du må regne med, at alle måltider tilberedes efter opskrifter, og alt skal vejes.

Du må gerne spise

Fødevarer med høj fedtprocent og lavt indhold af kulhydrat er hovedbestanddelen, eksempelvis: Nødder, æg, smør, olie, fløde 38 %, creme fraiche 38 %, fede oste. Derudover indgår uforarbejdet kød, fisk, fjerkræ og eventuelt særlig udvalgt brød. Du må gerne drikke vand, filterkaffe, te, kunstigt sødet sodavand/light og saftvand (Fun Light).

Begrænset mængde

Grøntsager og frugt

Næsten ikke

Kartofler, ris, pasta og almindeligt brød

Fast food og sukkerholdige fødevarer som fx sodavand, slik og færdiglavede retter indgår ikke i diæten.

Specialprodukter

Der er forskellige specialprodukter med højt fedtindhold og lav kulhydrat mængde, der kan indgå i diæten. Det aftales individuelt, hvilke produkter der er relevante. Brug af specialprodukter kan hjælpe med til at gøre måltider mere spisevenlige og nemmere at tilberede. Der kan komme merudgifter til specialprodukter, som du kan søge dækning af via hjemkommunen.

Sygesikringen dækker 60 %.

Vitamin- og mineraltilskud

Der er begrænset mængde af grøntsager og frugt. Det er nødvendigt med vitamin- og mineraltilskud, som beregnes af klinisk diætist for dig.

Sondeernæring

Er du sondeernæret kan Ketogen Diæt tilbydes med ernæringsproduktet KetoCal. Den indeholder alle næringsstoffer og har en høj fedtprocent, men der skal ofte tilsættes ekstra protein og kulhydrat. Sondemåltid kan anvendes alene eller i kombination med spisende måltider. Diætbehandlingen startes altid op på sonde og evt. spisende måltider introduceres gradvist senere.



Bivirkninger

Ligesom medicin kan Ketogen Diæt give bivirkninger. Mest almindelig er forstoppelse som forebygges fra start med afføringsmiddel. Der er lille risiko for nyresten og forhøjet kolesterol i blodet.

Nogle patienter oplever kvalme og utilpashed i starten. Det fortager sig.

Afkalkning af knogler kan forekomme ved længere tids behandling. Der kan blive foretaget DEXA-skanning for at vurdere kalkindhold i knoglerne.

Opfølgning via det tværfaglige Keto-team samt blodprøver hjælper til at forebygge og mindske de fleste bivirkninger.

Det tilrådes ikke at spise Ketogen Diæt på egen hånd.

Registrering af epileptiske anfald

Anfald registreres i anfaldskalender/app i mindst en måned før diætstart samt under behandlingen. Det giver vigtige informationer, som Keto-teamet har brug for at vide.

Ketogen diætbehandling og hverdagsliv

Vi skal sikre os, at du

- bliver fortrolig med at købe ind og tilberede måltider
- måler dine ketoner
- fører elektronisk dagbog med registrering af dine anfald, målinger og almentilstand
- måler din vægt.

Erfaringen er, at patienter oplever Ketogen Diæt som en stor omvæltning. Det kan være svært at ændre madvaner og rutiner. Med råd og vejledning fra Keto-teamet udvikles der ofte gode rutiner og et godt overblik med tiden.

Kontakt

Drøft behandlingsmuligheder med den læge, der varetager din epilepsibehandling.

Kontakt tlf. 5827 1660 via sekretæren mandag-fredag kl. 8 - 12.

Du kan ligeledes kontakte Keto-teamets sygeplejerske for yderligere information - kontakt via sekretær.