



# AŠ LAIKYSIUOS KETOGENINĖS DIETOS

Versta iš Emma Williams „I am going on a ketogenic diet“  
Išvertė Neringa Karlienė



Ketogenic Dietary Therapies  
Information ■ Training ■ Research ■ Support  
Registered Charity No. 1108016

© Matthew's Friends

## Kas yra ketogeninė dieta?

Šis gydymo būdas gali padėti sumažinti ar net visai užkirsti kelią tavo priepuoliams. Tai ypatinga dieta, nes vietoje to, kad gertum dar daugiau vaistų, tiesiog kitaip maitinsiesi.



### Tinkami produktai:



Sūris



Šoninė



Grietinėlė



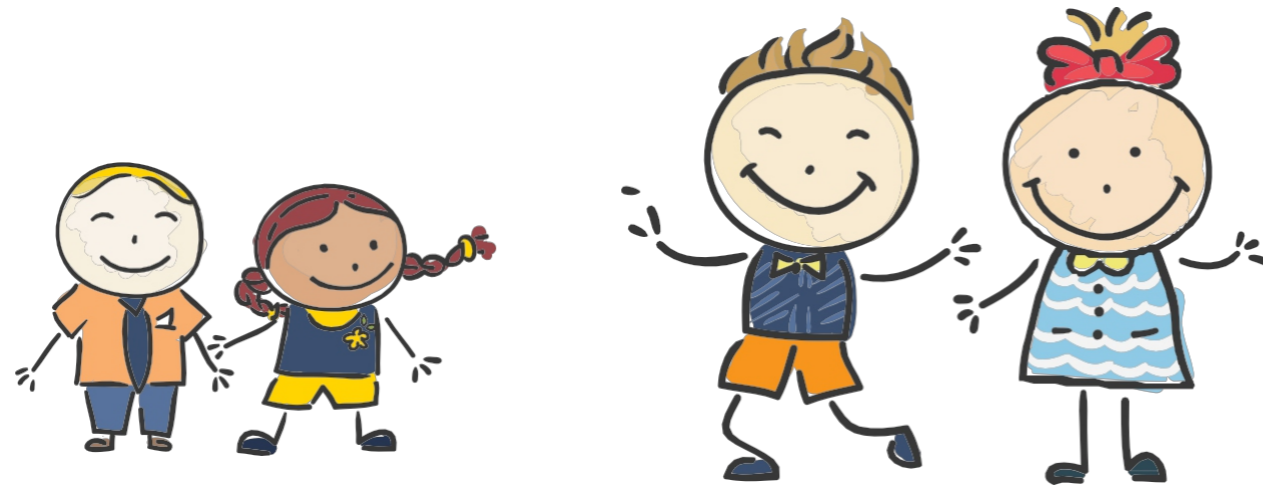
Braškės



Kiaušiniai



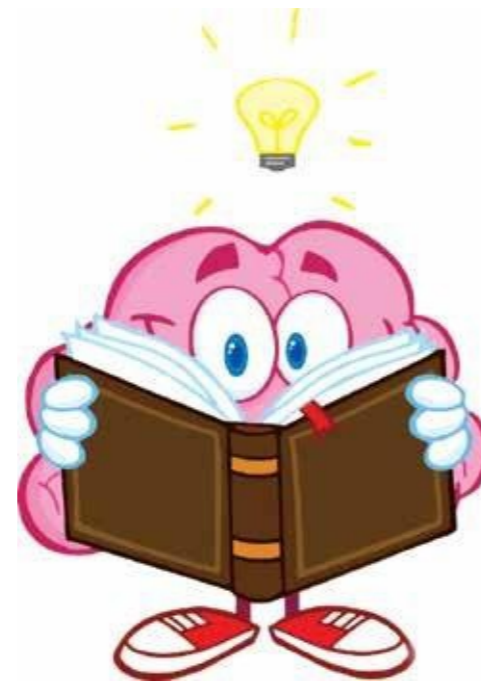
Vištiena



## Kaip veikia ketogeninė dieta?

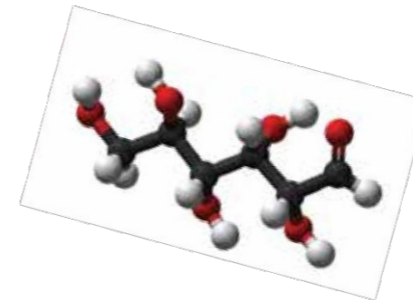
Maistas – mūsų energijos šaltinis. Dėl jo veikia mūsų protingosios smegenys, užtikrindamos, kad organizme taip pat VISKAS funkcionuotų tinkamai. Maistas duoda mums energijos eiti į mokyklą, žaisti su draugais ir tuo mėgautis.

**Susipažink! Mūsų labai protingos smegenys.**



LABAI svarbu užtikrinti, kad mūsų protingosios smegenys gautų pakankamai energijos. Jos naudoja dviejų rūšių energiją:

1. Pirmoji vadinama GLIUKOZE. Gliukozė gaunama iš angliavandenių. Pastarųjų yra tokiuose produktuose kaip duona, ryžiai, makaronai, dribsniai, vaisiai ir daržovės.



Gliukozė



Daržovės ir vaisiai



Duona

2. Antroji vadinama KETONAIŠ. Jų mes gauname iš riebalų, o jų yra svieste, grietinėlėje, sūryje ir aliejuje.



Ketonai



Sviestas



Alyvuogių aliejus

Mūsų smegenys kaip energijos šaltinį pirmiausia renkasi gliukozę. Įprastai gliukozės organizme yra pakankamai, kad būtų pagaminama užtektinai energijos. Bet jei organizme nėra pakankamai gliukozės, mūsų labai protingos smegenys „persijungia“ ir pradeda iš organizme esančių riebalų atsargų gaminti ketonus. Mes šio virsmo nejaučiame, tai įvyksta tiesiog nejučia. Tikėtina, kad būtent šie ketonai padeda kai kuriems vaikams sumažinti priepuolių skaičių. Ši dieta yra būdas priversti mūsų smegenis naudoti ketonus, o ne gliukozę. Tau tereikia valgyti tinkamą maistą, kad organizmas energijai gauti galėtų gaminti ketonus iš riebalų.

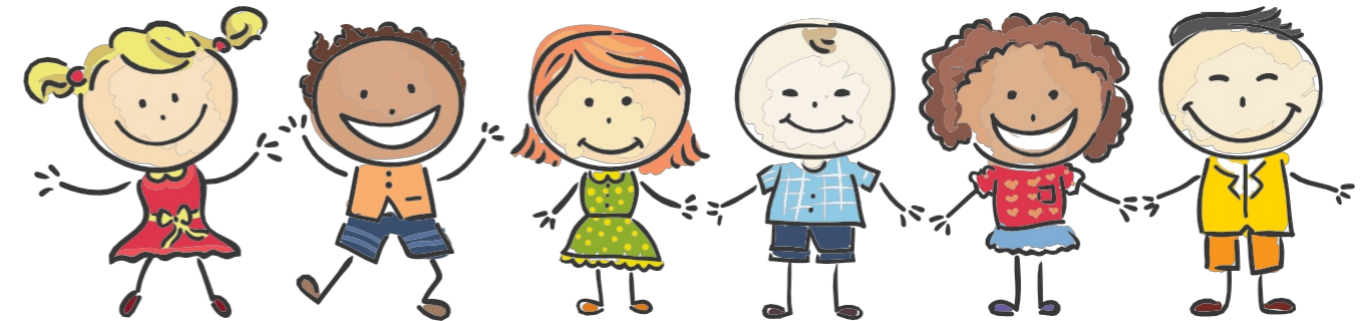


## Kada pajusiu, kad ketogeninė dieta veikia?

Kai kuriems vaikams pagerėja po kelių savaitių, o kitiems prireikia daugiau laiko. Dažniausiai sakome, kad reikėtų dietos laikytis bent tris mėnesius, kad galima būtų nuspręsti, ar ji veiksminga. Jei dieta padeda tau pasijusti geriau, patiri vis mažiau priepuolių, taip maitintis derėtų ir toliau.

## Kaip aš jausiuosi laikydamasis(-asi) ketogeninės dietos?

Visi jaučiasi skirtingai. Dauguma vaikų jaučiasi gerai, bet iš pradžių gali varginti mieguistumas, prislėgta nuotaika. Visgi tokia savijauta praeis per kelias dienas. Kai kurie vaikai kaip tik tampa aktyvesni ir energingesni nei įprasta.



## Ar jausiuosi išalkęs (-usi)?

Nors patiekalai atrodys mažesni nei įprasta, tu nesijausi alkanas (-a). Maistas, kuris padeda gaminti ketonus, pasotins tave labai greitai, taigi nereikės suvalgyti tiek daug, kiek esi įpratęs (-usi). Be to, užtikriname – maistas bus toks pats skanus.



## Ar man teks gulėti ligoninėje?

Dalis vaikų dietą pradeda ligoninėje, o kai kurie gali pradėti jos laikytis ir namuose. Tą nuspręs tavo gydytojai. Abu variantai yra galimi.

## Kodėl turiu lankytis pas gydytojus dėl ketogeninės dietos?

Tai ypatinga dieta, pritaikyta tik TAU – niekas kitas negalės laikytis tavo dietos plano.

Vienaip ar kitaip, tu kartas nuo karto lankeisi pas gydytojus. Dabar taip pat turėsi retkarčiais apsilankyti. Gydytojai tave stebės ir stengsis užtikrinti, kad jaustumėsi kuo geriau.

Dietologas rūpinsis, kad tavo organizme būtų pakankamai energijos, gaunamos iš ketonų. Taip pat jis padės užtikrinti, kad tavo valgomas maistas būtų skanus – specialistas netgi gali sukurti receptų, skirtų tik tau. Jis stengsis, kad valgytum kiek įmanoma daugiau savo mėgstamų maisto produktų.

Tavo dietologė sudarys specialų ketogeninės dietos meniu.



## Kai lankysiesi pas gydytoją...

Kai lankysiesi pas gydytoją, ji ar jis nustatys tavo svorį ir ūgį. Šiuos duomenis gydytojas pažymės specialioje svorio diagramoje, kad būtų galima stebėti pokyčius.



Svoris



Ūgis



Diagrama

Kartais reikės atlikti kraujo tyrimus. Nesijaudink, slaugytojos pasistengs padaryti tai greitai ir neskausmingai.



## Ar galiu užkandžiauti laikydamasis (-i) ketogeninės dietos?

Užkandžiai turi būti įskaičiuoti į tavo ketogeninės dietos meniu (racioną). Tai padarys dietologas. Galėsi valgyti tik tai, kas įrašyta į dienos meniu.

Yra daug skanėstų, kurių tau galės pagaminti šeimos nariai, pasinaudodami specialiais ketogeninės dietos receptais.



Šokoladiniai  
brauniai



Keksiukai



Pica



Sausainiai



Mini  
pyragėliai



Makaronai



## Ar galėsiu ir toliau užsiimti įprasta mėgstama veikla?

Taip, žinoma, tik svarbu užtikrinti, kad visada turėtum su savimi pasiėmęs (-usi) savo ypatingo maisto.

## Kas nutiks, jei suklysiu ir suvalgysiu tai, kas nėra įtrauktą į mano meniu?

Gali taip nutikti, kad dieta kurį laiką nebeveiks taip, kaip turėtų – tuomet tu gali patirti daugiau priepuolių. Taigi stenkis būti atsargus (-i) ir jei taip nutiktų, kuo greičiau sugrįžk į vėžes.

## Ar laikydamasis (-i) šios dietos vistiek turėsiu gerti vaistus?

Dietos pradžioje – taip, teks gerti ir vaistus. Jų reikės iki tol, kol paaiškės, ar dieta yra pakankamai veiksminga.

Jei dieta būna veiksminga, dažniausiai gydytojai pradeda mažinti vaistų dozes.



**Atsimink auksinę taisyklę:**

*“Nenustok gerti ar mažinti vaistų dozes, kol tavo gydytojai nepasakys, kad tai daryti saugu.”*

## Jei ketogeninė dieta bus veiksminga, ar turėsiu jos laikytis visą gyvenimą?

Tai priklauso nuo tavo epilepsijos rūšies ar tam tikros būklės. Tavo gydytojai įvertins ir nuspręs, kiek laiko TU turėsi laikytis šios dietos. Įprastai patariama laikytis dietos maždaug dvejus metus.



## Ar dėl ketogeninės dietop aš susirgsiu?

Ne, neturėtum susirgti. Tik pradžioje gali jaustis truputį prasčiau, kol priprasi. Įprastai tai praeina labai greitai, be to, ne visi jaučiasi blogai. Tavo gydytojai ir šeima padarys viską, kad jaustumėsi kuo geriau.



## Ar ketogeninė dieta sudėtinga?

Pradžioje dieta gali pasirodyti labai neįprasta ir paini. Tačiau laikui bėgant viskas pasidarys lengviau, tu priprasi. Gydytojai palaikys ir padės tau bei tavo šeimai. Taip pat visada pasiruošę padėti "Matthew's Friends".

## Ką apie šią dietą sakyti draugams?

Būk atviras (-a) ir papasakok jiems apie savo dietą. Jei nori, gali jiems parodyti šį lankstinuką – bus lengviau paaiškinti. Paprašyk draugų tau padėti, kad netyčia nesuvalgytum kažko, ko neturėtum!



## Ar mano maistas labai skirsis nuo to, kurį valgys mano draugai?

Taip, maistas gali atrodyti kitaip, bet stenkis dėl to nesijaudinti. Juk ne visi mėgsta vienodą maistą net ir tuo atveju, jei nesilaiko specialios dietos. Tavo maistas taip pat bus skanus.

## Ar aš sustorėsiu?

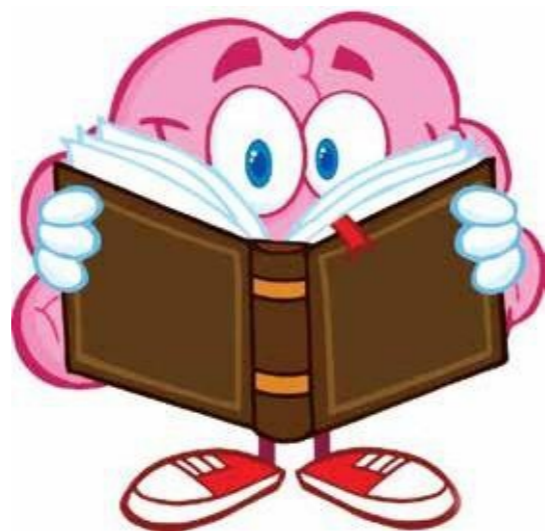
Ne, neturėtum. Sustorėti gali tik tuo atveju, kai valgai per daug ir per mažai mankštini. Tavo dietologas pasirūpins, kad gautum tinkamą kiekį maisto.

## Ar ketogeninė dieta kenkia širdžiai?

Laikydamasis (-i) dietos vartosi daug riebalų, bet riebalai yra paverčiami į ketonus ir naudojami energijai gauti. Tai reiškia, kad mūsų organizme nelieka riebalų pertekliaus, kuris galėtų pakenkti širdžiai.



Tavo protingos smegenys sunaudoja visus riebalus.



Kad širdis būtų sveika ir stipri, taupadės mankšta.



Ar turėsiu dar kažką papildomai vartoti?

Taip. Tavo gydytojas patars, kokius vitaminus turėtum vartoti. Labai svarbu, kad vartotum juos kasdien. Tai padės išlikti sveikam (-ai) ir stipriam (-iai).



Ką dar turėsiu daryti?

Įprastai turėsi tikrinti ketonus kasdien. Kai būsi tualete, pakišk specialią juostelę (ji pavaizduota žemiau) po šlapimo srove. Tada juostelė patamsės. Kuo tamsesnė juostelė, tuo daugiau ketonų tavo organizme – šiuo atveju tai yra gerai. Kartais ketonų kiekis tikrinamas specialiu matuokliu, paimant kraujo iš piršto. Tai labai greita ir neskausminga, bet jei tau labai nepatinka šis ketonų matavimo būdas, gali naudoti minėtas juosteles.



## Primink: ko galiu pasiekti laikydamasis (-i) ketogeninės dietos?

Gali būti, kad tau nebereikės gerti tiek daug vaistų (o gal ir visai nebereikės). Dauguma vaikų, besilaikančių šios dietos, jaučiasi daug geriau. Tavo priepuoliai gali retėti ar visai išnykti.

Tu turėsi daugiau energijos žaisti, linksmintis ir mėgautis gyvenimu be daugybės priepuolių.



## Kas yra „Matthew’s Friends“?

Matthew yra berniukas, kuris laikėsi ketogeninės dietos. Jis kiekvieną savaitę patirdavo šimtus priepuolių, bet ketogeninė dieta padėjo įveikti beveik visus juos. Jo mama nusprendė įkurti fondą pavadinimu „Matthew’s Friends“, kad galėtų pagelbėti šeimoms, kurios nori išmėginti ketogeninę dietą.

Šiandien „Matthew’s Friends“ padeda šeimoms ir vaikams, besilaikantiems tokios dietos visame pasaulyje. Šis fondas pasiruošęs padėti ir tau bei tavo šeimai.



## Žinutė iš Matthew:

Kai pradėjau laikytis ketogeninės dietos, man buvo 7-eri. Dėl dietos priepuolių beveik nebeliko. Man nebereikia jos laikytis. Ši dieta buvo geriausias man nutikęs dalykas. Aš tikrai nuoširdžiai tikiuosi, kad ketogeninė dieta padės ir tau.

Sėkmės linki draugas Matthew.

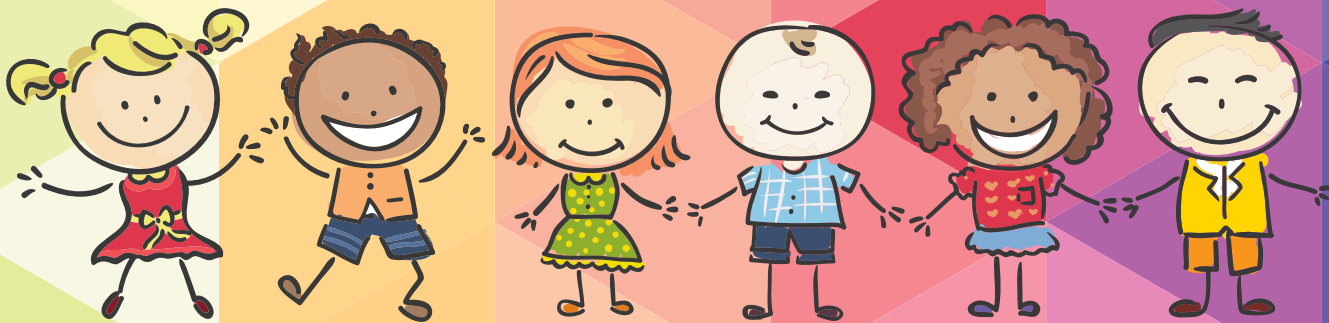
Iš pirmo žvilgsnio ketogeninė dieta tėvams, globėjams gali kelti daug abejonių. Bandant ją paaiškinti vaikui, jo broliams ar seserims, viskas gali atrodyti labai sudėtinga. Aš pati turėjau Matthew paaiškinti, kodėl jo pietūs atrodo daug mažesni nei anksčiau. Tuo tarpu pasimetusi ir sutrikusi Alice, pasislėpusi vonios kambaryje, kad nepamatytų Matthew, valgydavo šokoladą. Per šiuos metus mes spausdinome šį lankstinuką daugybę kartų ir gavome nuostabių atsiliepimų. Matyt, jis tikrai naudingas mokykloms, atokvėpio centrams ir šeimos nariams! Tikimės, kad ši informacija padės tau ir tavo šeimai.

Linkime sėkmės laikantis ketogeninės dietos. Nepamiršk, kad mes visada pasiruošę padėti. Labai norėtume išgirsti apie tavo patirtį. Prašome nedvejoti ir susisiekti su mumis, jei tik reikės pagalbos. Ir nepamiršk apsilankyti mūsų el. svetainėje, kurioje galėsi užsisakyti nemokamą pradedančiojo rinkinį ir ketogeninių skanėstų.

Nuoširdžiausi linkėjimai  
Emma Williams MBE – įkūrėja  
[emma@matthewsfriends.org](mailto:emma@matthewsfriends.org)



Emma su Matthew ir jo sese Alice.



**Daugiau informacijos:**



Ketogenic Dietary Therapies  
Information • Training • Research • Support  
Registered Charity No. 1108016

Matthew's Friends  
[www.matthewsfriends.org](http://www.matthewsfriends.org)

[www.kaunoklinikos.lt/struktura-ir-kontaktai/retu-ir-nediagnozuotu-ligu-koordinacinis-centras/](http://www.kaunoklinikos.lt/struktura-ir-kontaktai/retu-ir-nediagnozuotu-ligu-koordinacinis-centras/)  
(Epilepsijos centras)

[ketogenine.dieta@kaunoklinikos.lt](mailto:ketogenine.dieta@kaunoklinikos.lt)

Find us on  **Gydanti keto mityba vaikams**

  
[@matthewsfriends](https://twitter.com/matthewsfriends)

 Find us on:  
**facebook.**  
Matthews Friends



**MatthewsFriendsOrg**  
**#ketokitchen**



**MATTHEW'S  
FRIENDSCLINICS**  
KETOGENIC DIETARY THERAPIES

**Draugai:**



LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ  
UNIVERSITETO LIGONINĖ  
**KAUNO  
KLINIKOS**

