



### مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

رژیم کتوزنیک

تهیه کننده : سمیه عباسی

منبع : کراوس ( ترجمه توسط کارشناس تغذیه )

و نیز کتاب رژیم کتوزنیک

بهار ۱۴۰۱

### رژیم کتوزنیک چیست ؟

رژیم غذایی است که به عنوان آخرین روش درمان برای کودکان یا نوجوانانی که تشنج آنها درمان نشده و یا بطور رضایت بخشی با دارو درمانی کنترل نشده است مورد استفاده قرار می گیرد . این رژیم با ایجاد نسبت مشخص از کتون در بدن باعث کاهش و یا جلوگیری از تشنج و بهبود وضعیت شناختی و حرکتی بیماران مبتلا به تشنج می شود .

### نکات مهم در مورد رژیم کتوزنیک :

- ۱- این رژیم بیشتر برای سنین قبل از مدرسه و ۲ تا ۵ سال موثر است ولی در سنین بالاتر هم موثر بوده است .
- ۲- در این رژیم مواد غذایی اصلی یعنی پروتئین ، چربی ، مواد قندی به نسبت خاصی ( طبق دستور پزشک ) مورد استفاده می گیرد .
- ۳- در این رژیم فقط وعده غذایی صبحانه ، نهار ، شام مصرف می شود و در فاصله چیزی ترجیحاً مصرف نمی شود .

### ۴- هر وعده غذا دارای مقدار معین ( قند ، چربی ،

پروتئین ) می باشد باید همانند یک کپسول آنتی بیوتیک و به فاصله معین مصرف شود تا در بدن ایجاد کتون نماید .

### کتون چیست ؟

کتون یا استون ، اسیدهای چربی هستند که از تجزیه چربی در بدن ایجاد می شوند . وجود کتون در ادرار نشانه رعایت رژیم بر طبق دستورا عمل داده شده می باشد . و نبودن کتون که ( حالت اسیدی در خون از بین می رود ) و در نتیجه باعث تشنج می شود .

### عوارض رژیم کتوزنیک :

معمولاً عوارض شدیدی ندارد و فقط برخی عوارض گوارشی مانند یبوست ، اسهال ، استفراغ در بعضی افراد ایجاد می کند و در برخی نیز چربی خون بالا می رود و یا سنگ کلیه ایجاد می شود . ( که قابل پیشگیری است ) جهت جلوگیری از ایجاد چربی خون و کلسترول بالا مصرف روغن زیتون ، کنجد و روغن ام سی تی ( MCT ) توصیه می شود .

در رژیم غذایی که ماست در آن محاسبه شده است .  
بایستی حتماً از ماست خانگی استفاده شود ( نشاسته در  
آن نباشد ) .

#### قطع رژیم کتوژنیک :

پس از پایان دوره رژیم کتوژنیک و یا حتی در زمانی که  
بدلایلی پزشک و متخصص تغذیه و یا بیمار تصمیم به  
قطع رژیم گرفتند می توان به راحتی به رژیم غذایی  
معمولی برگشت . اما باید توجه داشت که تغییر رژیم از  
کتوژنیک به معمولی باید به صورت تدریجی و حتماً زیر  
نظر پزشک متخصص تغذیه صورت گیرد تا از تشنج  
مجدد بیمار جلوگیری شود .

#### رژیم غذایی کتوژنیک در زمان بیماری :

در صورتیکه کودک بیمار شود باید مانند کودکان دیگر نزد  
پزشک برده شود و دستورات دارویی را رعایت نماید با این  
تفاوت که چون شربت ها ممکن است دارای شکر باشند و  
در این رژیم مقدار قند بسیار حساس است از قرص ،  
کپسول و آمپول استفاده شود .

#### مراجعه به آزمایشگاه :

آزمایش کتون ( استون ) ادرار توسط پزشک برای  
آزمایشگاهی که مورد نظر بیمار است نوشته می شود و در  
هفته یکبار اندازه گیری کتون ادرار ضروری می باشد .

اگر کودک پس از شروع رژیم دوباره تشنج کرد چه  
باید کرد ؟

- علت تشنج اشکال در عدم رعایت رژیم بطور  
صحیح و یکی از موارد زیر است :

الف ) دقت کنند کودک چیز اضافه خورده است یا نه ؟

ب ) ویتامین یا داروی جدید حتی یک قاشق شربت سرما  
خوردگی و غیره خورده است یا خیر ؟

ج ) کودک وزنش اضافه شده است یا نه ؟

د ) خمیر دندان معمولی مصرف کرده است یا نه ؟

مصرف مکمل ها و ویتامین ها و مواد معدنی :

مواد غذایی رژیم کتوژنیک موقعی کامل می شود که  
همراه با مصرف برخی ویتامین ها ( از نوع بدون قند و  
شکر ) از قبیل ویتامین D ، برخی مواد معدنی مانند  
کلسیم ، آهن یا هر دو مکمل دیگری که توسط پزشک  
تشخیص بدهد .