



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

زمستان ۹۹

## 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 دهد .