

Można również podać trochę oleju lub masła (ilość ustal z rodzicem) lub następny posiłek podać bez węglowodanów. Rodzice dziecka powinni być zawsze poinformowani o wystąpieniu takich incydentów.

- Poinformuj rodzica o wszystkich niepokojących zdarzeniach.
- Ważne, aby osoba, sprawująca opiekę nad dzieckiem była zaznajomiona z zasadami diety ketogennej.

! Pamiętaj! Zdrowie i bezpieczeństwo dziecka jest najważniejsze.

7 W przypadku wystąpienia napadu padaczkowego, postępuj zgodnie z indywidualnymi zaleceniami, ustal to wcześniej z rodzicami.

- Zachowaj spokój.
- Zabezpiecz głowę, rozluźnij ubranie wokół szyi.
- Nie podawaj jedzenia i picia w czasie napadu.
- Wezwij pomoc medyczną, jeśli napad się przedłuża, dziecko nie odzyskało pełnej przytomności lub doznało urazu.
- Zawiadom rodziców.
- Pozostań z dzieckiem i po napadzie pozwól mu odpocząć.



8 W przypadku wystąpienia złego samopoczucia u dziecka wykluczone jest podawanie produktów zawierających cukier.

! Tylko na zlecenie lekarza, rodzic może podać 2-3 g węglowodanów np. w postaci 30 ml soku pomarańczowego przy hipoglikemii (spadek glukozy) lub hiperketozie (wysoki poziom ketonów).

9 Dlaczego nie mogę poczęstować dziecka cukierkiem?

- Nawet niewielka ilość cukru może:
- Przerwać stan ketozy.
 - Zmniejszyć skuteczność diety ketogennej.
 - Przyczynić się do nawrotu napadów padaczkowych.

! Pamiętaj! Nawet niewielka ilość cukru, węglowodanów np. cukierek, sok, panierka, syrop może zaburzyć ketozę i zwiększyć ryzyko wystąpienia napadu padaczkowego.

10 Największa pomoc

- Szacunek i stosowanie się do zasad diety ketogennej.
- Brak presji i komentarzy dotyczących sposobu żywienia, w szczególności namawiania do spożywania produktów niedozwolonych, żartów lub krytycznych uwag na temat wyglądu posiłków czy ich odmiennego charakteru.
- Wspierająca postawa, która będzie sprzyjała przestrzeganiu diety ketogennej.

Trudności psychologiczne w stosowaniu diety ketogennej.

U dziecka mogą pojawiać się:

- poczucie odmienności w stosunku do rówieśników,
- przeświadczenie o niesprawiedliwości sytuacji zdrowotnej,
- frustracja związana z koniecznością odmawiania sobie typowych produktów,
- trudności w pełnym zrozumieniu celu terapii.

Wsparcie emocjonalne dziecka jest kluczowe. Ważne jest, aby dieta ketogenna nie była przedstawiana wyłącznie jako ograniczenie, lecz jako element nefarmakologicznego leczenia poprawiający bezpieczeństwo i jakość życia, poprzez normalizowanie sytuacji.

! Pogadanka przeprowadzona przez nauczyciela na lekcji wychowawczej w klasie, do której uczęszcza dziecko będące na diecie ketogennej, może być doskonałą okazją do wyjaśnienia dlaczego ich koleżanka/kolega stosuje specjalną dietę, dlaczego nie może zjadać niektórych produktów i dlaczego nie może być częstowane jedzeniem przez pozostałe osoby.

Współpraca nauczycieli/pedagogów z rodzicami i zespołem medycznym zwiększa bezpieczeństwo dziecka oraz sprzyja jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przedszkolnym i szkolnym.

Tabela danych podstawowych.

Dane	Wpisz informacje
Imię i nazwisko dziecka	
Klasa / grupa	
Imię i nazwisko opiekuna	
Telefon kontaktowy opiekuna	
Uwagi dodatkowe dotyczące diety ketogennej	

Instrukcja: Prosimy o wypełnienie tej tabeli i przechowywanie jej w miejscu łatwo dostępnym dla nauczyciela lub opiekuna, aby zapewnić bezpieczeństwo dziecka i prawidłowe stosowanie diety ketogennej w przedszkolu, szkole lub innej placówce edukacyjnej.

**DIETA KETOGENNA U DZIECKA
PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA
PRZEDSZKOLI, SZKÓŁ I INNYCH
PLACÓWEK EDUKACYJNYCH.**



**JAK WSPIERAĆ
DZIECKO NA DIECIE
KETOGENNEJ,
POMAGAĆ
I NIE SZKODZIĆ.**

ULOTKA JEST SKIEROWANA DO:

nauczycieli wczesnoszkolnych,
pedagogów oraz personelu placówek
edukacyjnych.

fizjoterapeutów, logopedów,
neurologopedów oraz wszystkich
osób mających kontakt z dzieckiem
będącym na diecie ketogennej.



CZYM JEST DIETA KETOGENNA?

- Dieta ketogenna jest **niefarmakologiczną metodą leczenia padaczki lekoopornej**, stanowiącą element terapii o znaczeniu porównywalnym z farmakoterapią.
- To uznana na całym świecie **metoda niefarmakologicznego leczenia padaczki lekoopornej u dzieci i dorosłych**.
- Jej celem jest **wprowadzenie organizmu w stan ketozy**, który pomaga zmniejszyć częstość i nasilenie napadów padaczkowych.
- **Jest to dieta wysokotłuszczowa, z bardzo ograniczoną ilością węglowodanów (cukrów) i dopasowaną do potrzeb dziecka ilością białka.** W warunkach fizjologicznych podstawowym źródłem energii dla mózgu i komórek są cukry (glukoza). W diecie ketogennej organizm zostaje wprowadzony w stan ketozy – wówczas zamiast glukozy do celów energetycznych wykorzystuje tzw. ciała ketonowe, powstające z tłuszczów.

OBECNIE NA CAŁYM ŚWIECIE STOSOWANYCH JEST KILKA
RODZAJÓW DIET KETOGENNYCH:

klasyczna dieta ketogenna
(w proporcji 4:1, 3:1)

dieta MCT,
bogata w średniołańcuchowe
kwasy tłuszczowe

modyfikowana dieta
Atkinsa (MAD)

dieta o niskim indeksie
glikemicznym (LGIT)

RODZAJE DIET KETOGENNYCH MOGĄ RÓŻNIĆ SIĘ:



Proporcjami makroskładników – udziałem białka, tłuszczu i węglowodanów w codziennym jadłospisie, do puli dozwolonych węglowodanów, w zależności od rodzaju diety jest wliczany (LGIT) lub nie wliczany (MAD, KDK) błonnik pokarmowy.



Sposobem prowadzenia diety – częstość i skład posiłków, stopień restrykcyjności, kaloryczność diety.



Doborem produktów – rodzajem wykorzystywanych źródeł tłuszczów, białka i węglowodanów, a także zastosowaniem specjalistycznych preparatów dietetycznych, w tym **żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP)**, zaleconej i stosowanej pod kontrolą lekarza i dietetyka klinicznego.

Jedną ich wspólną cechą jest wysoka zawartość tłuszczu od **60-90%** energii z diety.
Wybór wariantu diety ketogennej zależy od wieku dziecka, rodzaju choroby oraz tolerancji diety.

JAK MOŻESZ POMÓC DZIECKU NA DIECIE KETOGENNEJ?
– zasady dla osób z najbliższego otoczenia dziecka.

1

Nie proponuj i nie podawaj produktów zawierających cukier / węglowodany, np.:



słodycze,
ciasta, torty



soki, napoje
słodzone



jogurty
smakowe



wybrane
owoce

Jeśli nie masz pewności, zapytaj rodzica, które produkty są dozwolone.

2

Nie namawiaj np. „na mały wyjątek”, „tylko kawałek”,
ponieważ może mieć to konsekwencje zdrowotne.

Zasady i ich
przestrzeganie



bezpieczeństwo
dziecka

3

Nie zmieniaj posiłku dziecka



nie dostadź
potraw



nie zagęszczaj
sosów mąką



nie dodawaj
panierki



nie zmieniaj
produktów użytych
do przygotowania
posiłku*

*skład tego samego produktu np. mascarpone może się znacznie różnić w zależności od producenta.

4

Odpowiednie nawodnienie organizmu ma ogromne znaczenie w diecie ketogennej. Zapobiega lub zmniejsza częstotliwość występowania powikłań np. zaparcia, kamica nerkowa.

- Pacjent ma ustaloną minimalną ilość płynów, którą powinien przyjąć w ciągu doby.
- Płyny powinny być przyjmowane równomiernie w ciągu całego dnia.



Przypominaj i zachęcaj do picia (woda, herbatki ziołowe i owocowe - słabo zaparzone).

5

Leki i suplementy

- W razie konieczności podania leków należy podać dziecku wyłącznie preparaty przyniesione przez rodzica i zalecone przez lekarza, po wcześniejszym ustaleniu tego z opiekunami.
- Nie wszystkie leki są bezpieczne, ponieważ mogą zawierać węglowodany.



6

W przedszkolu / szkole / podczas zajęć / na wycieczce

- Dziecko ma prawo spożywać posiłki i napoje przygotowane przez rodziców o godzinach wynikających z indywidualnych zaleceń dietetycznych, które nie zawsze muszą pokrywać się z harmonogramem przerw szkolnych.
- Nie stosuj nagród w postaci słodyczy, zaplanuj inne inne formy nagradzania, np naklejki, pochwały czy specjalne przywileje.
- Podczas poczęstunków okolicznościowych dopilnuj, aby dziecko nie zjadło niedozwolonych produktów np. paluszki, chipsy, cukierki.

Ustal wcześniej z rodzicami co można podać w zamian i poproś o przygotowanie dozwolonych przekąsek.

- Jeśli dziecko zje posiłek innego dziecka lub potrawę zawierającą węglowodany, zachowaj spokój. Jak najszybciej przerwij posiłek i usuń resztki z jamy ustnej.