

Bivirkninger

De fleste tåler diettbehandlingen godt. Noen opplever ubehag av lavt blodsukker og høy ketose, særlig i starten, med kvalme, tretthet og irritabilitet. Forstoppelse ses hos enkelte og kan forebygges. Menstruasjonsforstyrrelser, nyresten, forhøyet fettinnhold i blodet, forverring av refluks eller uønsket vekttap kan forekomme.

Langtidseffekter av ketogen diett er i liten grad undersøkt hos voksne. Alle som behandles med ketogen diett bør derfor undersøkes jevnlig. Det er viktig at man møter til regelmessige kontroller slik at eventuelle bivirkninger oppdages.

Kontroller ved SSE

Første kontroll er etter 4 ukers behandling. Deretter er det regelmessige kontroller 3, 6, 12, 18 og 24 md. etter oppstart av behandlingen. Deretter følges man med årlige kontroller, eventuelt hyppigere ved behov.

Kontrollene inneholder samtale med lege og klinisk ernæringsfysiolog. Det tas blodprøver, urinprøver og kroppsvekt. EEG gjøres etter tre måneder og deretter ved behov. Hvor lenge man skal bruke diettbehandling vurderes individuelt.



Foto: Shutterstock.com

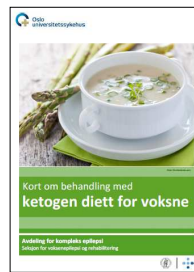
Avdeling for kompleks epilepsi

Seksjon for voksenepilepsi og rehabilitering

Besøksadresse: G. F. Henriksensvei 29, Sandvika

Postadresse: Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO

Sentralbord: 02770



Mars 2016

Kort om behandling med
ketogen diett for voksne

Avdeling for kompleks epilepsi
Seksjon for voksenepilepsi og rehabilitering

Behandling med ketogen diett for voksne

Ketogen diett er en behandling mot epilepsi som er vanskelig å behandle med medikamenter. Dietten inneholder måltider med mye fett og svært lite karbohydrat, slik at kroppens reaksjon på faste etterlignes. Dette er vist å gi en gunstig effekt for en del mennesker med epilepsi.

Ketose

Ved ketogen diett kommer det meste av matens energi fra fett og veldig lite fra karbohydrat. Når fett forbrennes produserer leveren "ketonlegemer" eller "ketoner". Dette kalles "å være i ketose". Hjernen kan bruke ketoner som energikilde.

Fettrike matvarer: Smør, margarin, olje, rømme, ost, avokado, majones

Proteinrike matvarer: Kjøtt, fisk, fugl, egg, ost

Karbohydratrike matvarer: Brød, ris, pasta, poteter, sukker, frukt

Hvordan virker dietten?

Det er ikke endelig avklart hvordan ketogen diett virker anfallshemmende.

Effekter av dietten

Målet med behandlingen er å redusere anfallene. Den kan også ha positiv innvirkning på konsentrasjon, oppmerksomhet, søvn og humør. Hos overvektige kan dietten føre til vekttap.

Klassisk eller modifisert ketogen diett

Ketogen diett er en samlebetegnelse på ulike dietter som gjør at man kommer i ketose. Ved SSE tilbys to slike dietter.

Ved **modifisert ketogen diett** begrenses kun karbohydratene i måltidene, mens det spises rikelig med fett og normale porsjoner med proteinrike matvarer. Ved **klassisk ketogen diett** beregnes og veies alle måltider nøyaktig. For voksne er det mest aktuelt å starte med klassisk ketogen diett for de som får næring via en sonde.

Hva kan jeg spise og drikke?

Karbohydratene i måltidene kommer hovedsakelig fra nøtter, frø, grønnsaker og frukt. Det anbefales rikelig med fett, for eksempel fra oljer, margarin og fete meieriprodukter. Proteinrike matvarer spises i normale mengder. Vann og sukkerfrie drikker dekker væskebehovet. Det er nødvendig med tilskudd av vitaminer, mineraler og eventuelt omega 3.

Måltidene

Dietten består vanligvis av tre til fem måltider per dag. Man bør ikke hoppe over måltider eller ha opphold på mer enn 6 timer mellom måltidene på dagtid. Det er viktig å drikke mye for å tilføre kroppen nok væske og unngå forstoppelse.

Når merkes effekt på anfallene?

Effekten av diettbehandlingen vises ikke med en gang. Det anbefales at ketogen diett forsøkes i minimum 3 måneder for å vurdere effekten. I løpet av denne tiden må det noen ganger gjøres justeringer av fettinntak og karbohydratmengde for å se hva som gir best anfallsreduksjon.

Anfallsregistrering

Det anbefales at anfall registreres minst én måned før diettstart. Dette gir et grunnlag for å vurdere om diettbehandlingen har effekt.

Det anbefales å bruke anfallskalender hvor anfallstype, hyppighet og varighet registreres. Andre endringer bør også registreres, slik som grad av velvære, konsentrasjon, vekttap mm.

Hos de med svært mange anfall kan det være utfordrende å registrere anfallene nøyaktig. Det anbefales da å registrere de anfallene som gir størst konsekvenser eller er mest plagsomme.

Hvordan starte med ketogen diett?

For deg som ønsker å starte med ketogen diett tilbyr vi samtale med lege og klinisk ernæringsfysiolog. Det gjøres en individuell vurdering om diettbehandling kan anbefales. Ketogen diett anbefales for eksempel ikke ved graviditet, spiseforstyrrelse, arvelig høyt kolesterol eller til gallestensopererte. Etter samtalen planlegges innleggelse for opplæring. Diettbehandlingen startes oftest hjemme like etter opplæringen.

Oppfølging hjemme

- Måle ketose i urin morgen og kveld de første 14 dager, deretter ved behov.
- Lese av urinstix en gang per måned for å utelukke blod i urinen (dietten kan i sjeldne tilfeller føre til nyresten).
- Registrere anfallstype og frekvens. Andre viktige observasjoner er matlyst, kvalme, forstoppelse, søvnmønster og oppmerksomhet. Infeksjoner bør noteres.
- Kroppsvekt ukentlig, før frokost.
- 3 dagers veid kostregistrering sendes klinisk ernæringsfysiolog etter 2 og 10 ukers behandling.