

דיאטה קטוגנית

עד 80% מהחולים באפילפסיה יכולים לשלוט בהתקפים שלהם על ידי תרופות. עבור ילדים הממשיכים לחוות התקפים, הדיאטה הקטוגנית, יחד עם תרופות אנטי אפילפטיות, יכולים להפחית את החומרה והתדירות של ההתקפים. עבור חלקם היא יכולה להפסיק את ההתקפים לגמרי.

מהי הדיאטה הקטוגנית?

הדיאטה הקטוגנית הינה אכילת מזון עתיר שומן ומועט בפחמימות וחלבונים. בדיאטה נעשה לראשונה שימוש בשנות ה-20 של המאה שעברה. משמעות המילה קטוגני הינה שכימיקלים הנקראים קטונים מיוצרים על ידי הגוף (גני= ייצור).

איך הדיאטה הקטוגנית עובדת?

בדרך כלל הגוף משתמש בגלוקוז הנמצא בפחמימות על מנת לייצר אנרגיה. גלוקוז הוא סוג של סוכר. פחמימות נמצאות במאכלים כגון סוכר, לחם ופסטה. בדיאטה הקטוגנית מקור האנרגיה נמצא בשומנים במקום בגלוקוז.

קטונים מיוצרים בגוף כאשר הוא משתמש בשומן בכדי להפיק אנרגיה. לתהליך זה קוראים קטוזיס. עבור חלק מהאנשים עם אפילפסיה, ייצור הקטונים מסייע במניעת ההתקפים.

במהלך הדיאטה כמות הקטונים שילדך מייצר צריכה להיות מנוטרת בזהירות בכדי לבדוק שאכן הגוף שלו מפיק את האנרגיה מהשומנים.

למי הדיאטה הקטוגנית מתאימה?

מאמינים כי הדיאטה הקטוגנית מסייעת בשליטה על ההתקפים בילדים בלבד. היא יכולה שלא לעבוד אצל חלק מהילדים, ואין אפשרות לחזות למי היא תעזור.

הדיאטה הינה מורכבת וקשה לפעמים להקפיד עליה, כך ששוקלים את השימוש בדיאטה רק אם נטילת התרופות לא הביאה לשליטה בהתקפים.

יש לעשות שימוש בדיאטה רק תחת מעקב של רופא- ילדים ודיאטן. הדיאטה יכולה להיות מותאמת לכל סוגי האוכל ומתאימה גם למי שיש לו רגישות למוצרי חלב, אך במקרה זה מבחר המזון שיכול להיכלל בדיאטה מצטמצם ומקשה בכך את השמירה עליה.

לאיזה טווח גילאים הדיאטה מתאימה?

בדרך כלל הדיאטה מתאימה לילדים בין הגילאים 12 חודשים לבין 16 שנים, אך במרכזי מומחים מטפלים בצורה זו גם בתינוקות צעירים יותר.

האם הדיאטה הקטוגנית עובדת?

הוכח כי הדיאטה מפחיתה בצורה ניכרת את תדירות ההתקפים אצל חלק מהילדים שיש להם אפילפסיה הקשה לשליטה.

לא כל הילדים ישיגו שליטה טובה יותר על ידי הדיאטה, אך לחלקם תשתפר איכות החיים.

אצל חלק מהילדים ניתן להבחין בשיפור כבר אחרי שבוע, אצל אחרים התהליך מתארך יותר. בדרך כלל מנסים את הדיאטה למשך שלושה חודשים בכדי להעריך את תועלתה.

איזה סוג של מזון אוכלים בדיאטה הקטוגנית?

קיימים שני סוגים של הדיאטה: הדיאטה הקלאסית, וה-MCT (Medium Chain Triglyceride). סוגי המזון משתנים מעט בין שניהם, וכיום עדיין לא ברור אם לאחת מהן יש יתרון על פני השנייה.

הדיאטה הקלאסית

רוב השומן בדיאטה מגיע מחמאה, שמן, שמנת ומוצרים שומניים אחרים. בכל ארוחה קיים איזון בין השומן, הפחמימות והחלבונים. הדיאטן יכול לחשב את האיזון ולכלול בתפריט מאכלים שהילד אוהב.

דיאטת MCT

בדיאטה זו השומן מגיע מרקמות הגוף ומתוסף מזון בשם Medium Chain Triglyceride הניתן לערבוב במזון, במשקה, ובחלב. ניתן להשיג את התוסף במרשם רופא בלבד.

האם האכילה בצורה הזו בריאה לילד?

בכדי להבטיח שהדיאטה אכן מזינה, רופא ילדים ודיאטן יחשבו בדיוק כמה יכול הילד לאכול מכל סוג מזון בכל יום. כיוון שמדובר בתוכנית נוקשה, יכול להיות קשה להקפיד בדיאטה ולהתרגל אליה. בכדי לסייע בכך ניתן להורה תפריט מדוקדק עבור הילד, עזרה בתכנון הארוחות, ומובהר מאיזה מזון יש להימנע.

איך עוקבים אחרי הבריאות של הילד?

יש לרשום ביומן את תדירות זמני ההתקפים, כמו גם סוגיהם, במהלך השימוש בדיאטה. האוכל שאנשים אוכלים יכול להשפיע על איך שהם מרגישים ומתנהגים, כך שיש לעקוב גם אחרי ההתנהגות, הערנות ומצבי הרוח של הילד.

בדיקות שגרתיות של רופא- הילדים והדיאטן יעקבו אחרי התפתחותו, גדילתו, בריאותו של הילד והאפילפסיה שלו, וישקלו בהתאם לצורך לעשות שינויים בתרופות.

בדיאטה הקטוגנית אין את כל הוויטמינים והמינרלים שיש בדיאטה מאוזנת רגילה, כך שבהחלט יתכן שהדיאטן ימליץ על תוספי מזון המכילים ויטמינים ומינרלים.

אם עוקבים אחרי הדיאטה בדיוקנות, בדרך כלל הילדים לא מפתחים עודף משקל ואינם נחשפים לסכנה מוגברת של מחלות לב.

איך משגיחים על הדיאטה?

דרך אחת לבדוק אם אכן השומן הנאכל הופך לאנרגיה היא למדוד את כמות הקטונים בשתן. עושים זאת על ידי ניתוח התוצאות של מקל בדיקת השתן לאחר שהילד הטיל את מימיו עליו (בדומה לנעשה בערכת בדיקת הריון).

דרך נוספת לבצע זאת היא במדידה של כמות הקטונים בדם, על ידי דקירה במחט של האצבע (בדומה לבדיקת סכרת). ביחד עם הרופא אפשר להחליט באיזה מהשיטות להשתמש.

האם קיימות תופעות לוואי?

על פי דיווחים מבית החולים Great Ormond Street, קיימות רק מספר תופעות לוואי, המופיעות בדרך כלל בתחילת השימוש בדיאטה. השכיחות ביניהן הן הרגשה לא טובה, חולשה ועצירות. התופעות יכולות לעבור בהדרגה, וניתן להימנע מהן על ידי ניטור שמרני.

איך אפשר להתחיל עם הדיאטה?

הורים המעוניינים שילדם ינסה את הדיאטה הקטוגנית צריכים לדבר על כך עם רופא המשפחה שלהם, או עם רופא הילדים.

הדיאטה הקטוגנית הינה דרך מאוד מיוחדת לטפל באפילפסיה, ויש לעשות בה שימוש רק תחת הדרכה, השגחה ומעקב של רופא מומחה.

