Что делать, если у ребенка появились запоры?

Для профилактики запоров следует соблюдать питьевой режим с учетом рекомендуемой по весу объему жидкости, в приготовлении блюд отдавать предпочтение овощам с большим содержанием клетчатки. Если, не смотря на это, запоры сохранятся, то можно использовать глицериновые свечи, свечи «Бисакодил» или клизму. Возможно введение Эубикор - 3 г по 1 пакетику 2 раза в день во время еды или со сметаной, сливками, или отвар семян льна. Опорожнение кишечника должно происходить каждые 2-4 дня.

Какие лекарственные препараты нельзя использовать при кетогенной диете?

Так как целью диеты является достижение определенного уровня кетоза в крови, то не следует употреблять лекарственные препараты с большим содержанием углеводов. К таким относятся лекарства в виде сиропов, жевательных таблеток, сладких желе. Предпочтение следует отдавать таблеткам, каплям, свечам с минимальным содержанием углеводов.

Как часто нужно измерять уровень кетонов, уровень глюкозы в крови?

В период инициации кетодиеты (первый месяц) измерять уровень кетонов следует 2 раза в день (утром и вечером), уровень глюкозы 3 раза в неделю. Также 1 раз в месяц следует проверять КЩС крови, 1 раз в 3 месяца – уровень витамина Д в крови.

Что необходимо иметь для контроля эффективности кетодиеты

1. Кетоглюкометр с одноразовыми тест полосками для измерения уровня глюкозы и кетонов крови
2. Электронные весы для взвешивания ребенка
3. Тест полоски для определения уровня кетонов в моче.

Правила подбора посуды для приготовления и сервировки блюд

Пользуйтесь постоянным набором посуды для приготовления пищи.

1. Две большие миски по 500-300 мл для смешивания и взбивания (можно пластиковые).
2. Мерные ложки по 5, 10, 15 г.
3. Блендер с небольшими насадками: венчик (для взбивания), нож (для измельчения) или его механический вариант.
4. Сотейник металлический (30–50 мл) для растапливания масел.
5. Силиконовые формы для выпекания (от 20 до 50 г) – 10 штук. Они могут быть использованы и для заморозки порций различных блюд, оставленных на хранение в холодильнике.
6. Кастрюля или миска с крышкой (500 мл) для варки или тушения продуктов – 3 шт.
7. Пищевой шпатель или лопатка для тщательного выкладывания (выскребания) взбитых и измельченных продуктов в формы для выпекания или в посуду для приема пищи – 2 шт.
8. Мерные стаканчики (по 50 мл) с нанесенной шкалой деления по 1 мл – 2 шт.
9. Весы пищевые, желательно электронные, которые показывают и малый вес – от 1 до 3 г.

Сервировочная посуда может применяться общая (особенно если ребенок ест за общим столом, чтобы как можно меньше подчеркивать разницу между приготовленной едой).

В случае возникновения вопросов у вас или у вашего врача по месту жительства звоните по телефону +7-951-498-40-49 (Ким Надежда Леонидовна, детский врач-невролог-эпилептолог)

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:

- **при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ»** (г. Ростов-на-Дону, ул.Пушкинская, 127)
- **через Контакт-центр: +7 (863) 227-00-00**
- **при помощи сайта окдц.рф**
- **через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ» или отсканировать QR-код:**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РО
ОБЛАСТНОЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что такое кетогенная диета?

Кетогенная диета – это специальная диета с высоким содержанием жиров, которая используется для лечения фармакорезистентных форм эпилепсий. Жирные сливки, сливочное масло, растительные масла являются основными источниками необходимых жиров. Диета предусматривает полное исключение сладостей, десертов, пирожных, конфет. Другие продукты богатые углеводами (хлеб, картофель, рис, хлопья, макароны) также исключаются при классическом варианте диеты, но разрешены в более либеральных видах кетогенной диеты.

Для приготовления блюд все ингредиенты должны быть тщательно взвешены с использованием весов с граммовой шкалой. Каждое приготовленное блюдо следует употребить полностью для большей эффективности диеты.

Классический вариант диеты предусматривает соотношение жиров к нежирам (белкам и углеводам) 4:1 и 3:1. В модифицированном варианте диеты это соотношение составляет 2:1 и 1:1.

Есть ли специальные тесты, которые необходимо пройти перед началом диеты?

Есть некоторые анализы крови, которые надо будет сдать в ЛПУ выбора, чтобы убедиться, что диета безопасна для ребенка. Эти тесты включают метаболическое тестирование для исключения нарушения обмена жирных кислот и дефицит карнитина.

Является ли диета здоровым питанием для моего ребенка?

Сама по себе диета не содержит достаточного количества витаминов и минералов. Без специальной дополнительной питательной поддержки может развиться их дефицит. Поэтому каждому ребенку, находящемуся на кетогенной диете, рассчитывается необходимый объем нутритивной поддержки. Также очень важно пить достаточное количество жидкости (см. ниже пункт «Сколько жидкости нужно пить ребенку?»).

Как рассчитывается диета?

Количество необходимых калорий рассчитывается диетологом индивидуально для каждого ребенка. Тип кетогенной диеты выбирается с учетом возраста и активности маленького пациента. Для каждого блюда рассчитывается точный вес каждого продукта в граммах. Типичное блюдо кетогенной диеты содержит продукты богатые протеином, продукты с высоким содержанием жиров, но малое количество фруктов или овощей.

Как вводится диета?

Диета инициируется под медицинским наблюдением, вводится постепенно за 3-4 и более дней. В течение этого времени контролируется уровень глюкозы крови, кетонов.

Через какое время от начала диеты можно ожидать урежения или купирования приступов?

Эффективность диеты может быть как немедленной, так и отсроченной, так как каждый ребенок уникален, имеет различные типы приступов и их различную частоту. Обычно улучшение наступает через 10 недель от начала введения кетогенной диеты.

Как долго мой ребенок будет на кетогенной диете?

Длительность лечения кетодиетой зависит от ее переносимости и эффективности. Как правило, эффективность оценивается через 3 месяца от ее начала. При наличии эффекта продолжительность составляет около 1 года и более.

Профилактика мочекаменной болезни

С целью профилактики нарушения солевого обмена необходимо следить за объемом выпиваемой жидкости, добавлять в питьевой рацион щелочные минеральные воды (например, Ессентуки 4, Ессентуки 17, Боржоми). Также 1 раз в неделю следует измерять удельный вес мочи при помощи специальных тест-полосок. 1 раз в месяц выполнять общий анализ мочи. При появлении кристаллурии (солей в моче) необходимо выполнение УЗИ почек, проконсультироваться у лечащего врача ОКДЦ.

Сколько жидкости нужно пить ребенку?

Объем необходимой жидкости рассчитывают следующим образом: если ребенок весит 25 кг, то объем необходимой жидкости в сутки составляет 1600 мл, что рассчитывается по формуле: 1000 мл на первые 10 кг + 500 мл на следующие 10 кг (50 мл/кг) + 100 мл на оставшиеся 5 кг (20 мл/кг). Полученный объем жидкости следует пить равномерно в течение дня, разделив на равные порции. В качестве жидкости лучше употреблять воду.

Есть ли побочные эффекты кетогенной диеты?

Самый частый побочный эффект – это запоры. Для их профилактики в рацион питания включают овощи с высоким содержанием клетчатки и достаточное количество воды. Менее частый побочный эффект – это образовании камней в почках, что также может быть профилактировано, если ребенок пьет достаточное количество воды. Есть два противосудорожных препарата (зонисамид и топирамат), применение которых во время кетогенной диеты требует более тщательного контроля, так как при их применении риск камнеобразования в почках выше; возможно снижение глюкозы в крови, повышение уровня кетонов, рвота, похудение, нарушение липидного и кальциевого обмена, развитие аритмии и другие.

Изменится ли вес ребенка при такой диете?

Порции блюд кетогенной диеты по объему меньше обычных, однако, соответствуют энергетической потребности вашего ребенка. Диетолог будет наблюдать за развитием вашего ребенка, и, в случае необходимости, скорректирует диету для оптимального развития ребенка. Необходим еженедельный контроль его веса. На начальных этапах ребенок может терять в весе в связи с мочегонным эффектом диеты. Стабилизация происходит в течение нескольких недель, если этого не происходит, то необходимо обратиться к вашему лечащему врачу.

Что может произойти, если мой ребенок нарушил диету?

Если ребенок съел или выпил что-то, что не является частью диеты, это может повышать риск возникновения приступов эпилепсии.

Мой ребенок выглядит все время голодным

У родителей может сложиться впечатление, что их ребенок постоянно голоден, так как количество продуктов, используемых при кетодиете ограничено. Кроме этого, некоторые дети могут расстраиваться, что им нельзя съесть «добавки». Родителям следует увеличить количество используемых продуктов, вводя в рацион овощи группы А и 10 % фруктов. При приеме пищи следует использовать маленькую лопаточку, чтобы убедиться, что все съедено, а не осталось на тарелке, так как сливки и жир могут скапливаться на ее стенках и дне. Чтобы уменьшить чувство голода кормление следует осуществлять через равные интервалы. Возможно использование безкалорийных снеков между основными приемами пищи. Кетодиета подавляет аппетит и, как правило, дети легко адаптируются к маленьким порциям. Если ощущение голода у ребенка сохраняется, следует обратиться к диетологу для расчета кетоснеков. При продолжающемся ощущении голода – пересчет суточного каллоража. Если, несмотря на все предпринятые меры, ребенок продолжает вести себя, как будто он голоден следует исключить манипулятивное поведение с его стороны: уменьшить время проведения за приемом пищи, сразу после еды увести из-за стола, отвлечь другой деятельностью.

Что делать, если мой ребенок заболел?

Если у ребенка есть рвота или диарея, кетогенные блюда должны быть временно остановлены, и акцент должен быть сделан на поддержание гидратации жидкостями: можно использовать разведенный бульон, безкалорийные напитки, не содержащие кофеин и сахар, лимонад без содержания сахара. Если рвота и/или диарея персистируют, можно использовать пероральные регидратирующие растворы в половинной от рекомендуемой по возрасту дозировке. Также при кишечных или тяжелых респираторных инфекциях можно **временно** снизить уровень жиров до 50 %.

При госпитализации ребенка в стационар, сообщить, что ему противопоказано введение глюкозы, и других медикаментов, содержащих углеводы, пропофол.

Что делать, если ребенка тошнит и появилась рвота?

Следует измерить уровень кетонов и глюкозы крови. При повышении уровня кетонов выше 6 ммоль/л или снижении уровня глюкозы ниже 2,5 ммоль/л ввести немедленно 5-10 г дополнительных углеводов (например, сок), можно повторить введение углеводов до достижения уровня глюкозы выше 3,0 ммоль/л, снижение кетонов до 4-6 ммоль/л. Для уменьшения тошноты можно использовать Мотилиум в возрастных дозировках (предпочтение следует отдать таблеткам в связи с отсутствием в них углеводов) по 0,25 мг/кг в сутки за 30 мин до еды 3 раза в день, но не более 30 мг/сутки. При рвоте – необходимо восполнить объем потерянной жидкости. Следует применить щелочное минеральное питье (Ессентуки 4, Ессентуки 17), малыми порциями (по 1-2 ч.л. каждые 5-10 мин) из расчета 50-80 мл/кг первые 6 часов, далее – поддерживая регидратацию – 80-100 мл/кг/сутки.