

癲癇兒的特殊治療飲食--生酮飲食 Ketogenic diet

(簡介)

這是一種高脂肪,低碳水化合物和低蛋白質的飲食。首先孩童得先禁食滿兩天,人體飢餓後自然產生的酮體(ketone body)出現後,第三天才開始食用這份和一般飲食比例不同的生酮飲食,配合中鏈三酸甘油酯油(MCT oil) 繼續維持體內的酮性狀態,以達到控制抽搐的效果。在飲食治療期間仍會配合抗癲癇藥物服用,到抽搐控制後醫師會依孩童病況再慢慢減藥,兩年中維持如此的飲食治療而完全無發作者,即可漸漸調回一般的飲食。(2/3 餐半年 → 1/3 餐半年 → 恢復一般的飲食)

(評估) 建議此飲食前最好先評估、記錄患孩狀態 1~2 個月。

影響成功與否的相關因素：

1. 生病或任何無法進食的狀況下,抽搐明顯減少?
2. 吃零食習慣?

(準備) 父母親的學習目標:

1. 能了解何謂生酮飲食。
2. 能正確操作驗尿酮技術並判讀。
3. 能了解生酮飲食調理方法。
4. 能了解如何維持及評估酮性狀態的方法。

☞ 用物：記錄本、小磅秤、驗尿酮試紙、MCT oil、玻璃奶瓶

開始食用前,需要遵照下列的程序.這時,除了孩童雙親及主要照顧者外,仍有醫師、專科護理師、營養師、護理人員一起準備。

(1)住院當天:孩童開始 48 小時的禁食,並限制液體,除點滴外可喝少許白開水或喝清肉湯、蔬菜湯每天 _____ c.c.。

☞ 父母需:學習有關生酮飲食的概念。

每天收集三次尿液分別給予早、中、晚三班的負責護士。

每天記錄孩童抽搐狀況、尿酮價位數、攝入及排出情形。

準備玻璃奶瓶 240c.c 一個給負責護士,及新鮮水果或純果汁。

(2)第一天 :仍禁食中(準備一個玻璃奶瓶以裝 MCT oil)。

營養師來訪:擬訂孩童的飲食計劃表,父母與營養師討論孩童平時的飲食習慣及嗜好。

☞ 父母學習:評估酮性狀態及觀察低血糖症狀(冒冷汗、發抖、全身無力、頭暈、心跳加快、嗜睡..)。

(3)第二天 :滿 48 小時禁食後,若孩童已進入酮性狀態(尿酮++以上),即可開始吃 1/3 的特殊餐,(依營養師指示,由醫院供應)每餐的份量須全部吃完。

若尿酮未達 2+,須繼續禁食至尿酮 2+才可開始吃 1/3 的特殊餐。

☞ 父母學習:評估孩童進食情形,有無嘔吐、腹痛、腹瀉,消化不良等症狀。

尿酮是否因進食後而造成下降及如何處理。

繼續禁食者須特別注意觀察低血糖症狀 ~1~



- (4) 第三天：吃 2/3 的特殊餐。☞☞**父母學習**：評估孩童的餐點及進食適應情形。
食物的配製(依照營養師所設計的飲食計劃表)。
- (5) 第四天：吃全餐特殊飲食。☞☞**父母學習**：評估孩童的餐點及進食適應情形。
- (6) 第五天：吃全餐特殊飲食。☞☞**父母學習**：如何驗尿酮並判讀及飲食調理方法。
購買小磅秤、驗尿酮試紙、MCT oil, 若一切順利, 觀察 1~2 天即可出院。

(副作用)

因熱量皆經過計算, 所以並不致於影響成長發育, 且無任何抗抽搐藥物有時會出現的副作用; 偶而因脂肪含量過高, 腹痛或腹瀉, 經調整飲食或必要時配合腸胃藥物, 大都可予改善。不過仍需小心以下的問題:血脂上升、水溶性維他命缺乏、腎結石、成長遲滯、生其他病時的過度酸化及酮化等情形。

整體而言並無重大的副作用, 不會有藥物有時帶來的認知問題。

(問題處理)

? 尿酮下降: 注意是否有多吃額外的食物? 是否抽搐再發作?

=> 禁食 1~3 餐直到尿酮++ 以上, 禁食中須喝水及喝清湯, 每天_____c.c。

? 腹瀉: 採少量多餐或減餐或將 MCT oil 的量改為前一天的油量, 屬害者(如: 一天 4~5 次水便)

禁食 1~3 餐, 禁食中須喝水及喝清湯不加 MCT 油; 提早回門診。

? 無法吃完: 少量多餐, 預估未吃完的食物及 MCT oil 量, 於當天補足。

? 抽搐再發作: 注意是否尿酮下降? 若無, 而抽搐發作次數增加, 則提早回門診。

若尿酮下降, 則找出原因, 想方法讓尿酮回升(同尿酮下降的處理)

? 外出旅遊時: 自備餐點、攜帶 MCT oil 。

☞ 在生酮飲食治療期間: (1) 每天須記錄抽搐情形, 每餐飲食及尿酮價位數。

(2) 若有任何狀況須到醫院就診, 請告訴醫師:

點滴內不能有葡萄糖, 其他藥物請儘量開立顆粒狀, 少開水劑, 勿開立糖漿類及糖衣錠。

(祝福) 這份癲癇兒童可以嘗試的特殊飲食, 雖非百分之百適用, 但總期待那些有福享用的人, 可在大家的努力之下, 早日擺脫癲癇; 目前已有癲癇兒順利食用中, 有些孩童抽搐次數明顯減少, 甚至完全不再發作; 或是減少使用抗抽搐藥物; 亦或變得比較機靈; 都需歸功於父母、孩童努力的配合。

~2~

有任何問題請聯絡: 03-3281200 轉 8581 或 8582 林淑雯護理長

03-3281200 轉 3165 陳秀美營養師 (12:00~12:30)



食物替換表：

包餡魚丸 60 公克(1+1/2 個) = 肉一份+醣 8 g

虱目魚丸 50 公克(3 個) = 肉一份+醣 6 g

花枝丸 50 公克(2 個) = 肉一份+醣 6 g

蟹肉棒 75 公克(5+1/2 個) = 肉一份+醣 14 g

鱈魚丸 80 公克(8 個) = 肉一份+醣 10 g

魚卵卷 50 公克(6 個) = 肉一份+醣 7 g

魚丸 55 公克(5 個) = 肉一份+醣 11 g

小魚(濕) 80 g = 肉一份

丁香魚(乾) 10 g = 肉一份

貢丸 40 公克(2 個) = 肉一份

起士片(原味) 2 片 = 牛奶一份

枸杞兒童鰻精(松城) 每 100 g 含 碳水化合物 10.3 g => 150 c.c = 主食一份

枸杞子兒童雞精(白蘭氏) 每 42 g 含 碳水化合物 0.3 g => 可每天 1~3 瓶, 不扣量

中藥各成份：純喝清湯可不必扣量

紅棗 10 顆 = 水果一份

枸杞 1 兩(約 30 g) = 水果一份

P't on ketogenic diet, IVF sugar-free , Please !

若須其他種類的藥物, 請開立含糖少者(如: 顆粒狀), 勿開立糖漿類及糖

衣錠, 謝謝!

