



# EU URMEZ O DIETĂ CETOGENĂ

Ce este o dietă cetogenă  
și la ce ajută?

Scrisă de Emma Williams MBE  
CEO/Fondator Matthew's Friends

Tradusă de Sorina Adam, Nutritionist Dietetician

**MATTHEWS FRIENDS**

Ketogenic Dietary Therapies

Information • Training • Research • Support

Registered Charity No. 1108016



# Ce este o dietă cetogenă?

Acest tratament ar putea să te ajute să-ți scadă numărul de convulsii sau chiar să te scape de tot de ele. Este o dietă extrem de specială care folosește alimentele în încercarea de a-ți opri convulsiile în locul unui alt medicament.

## Alimente ca...



Brânză



Bacon



Smântână/  
Frișcă



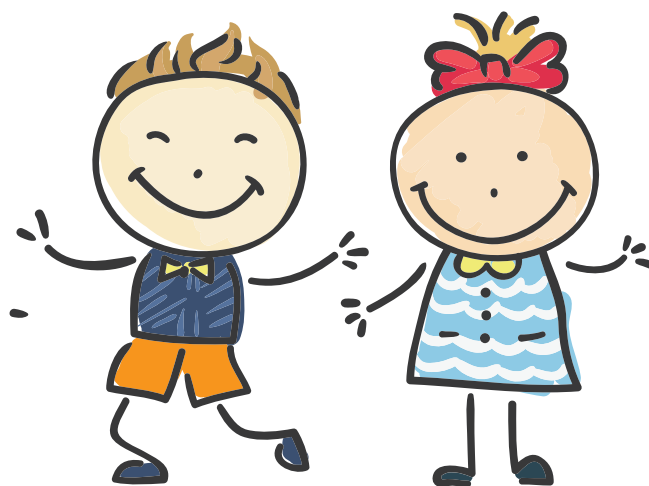
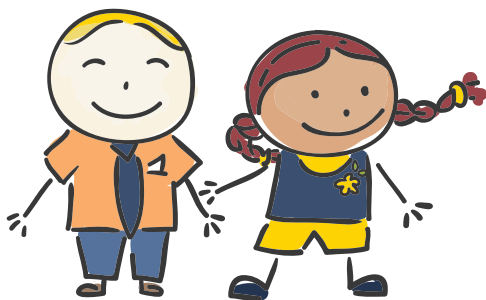
Căpșuni



Ouă



Pui



## Cum funcționează dieta cetogenă?

**Mâncarea este combustibilul nostru** - ea este cea care face creierul nostru cel foarte inteligent să funcționeze. Creierul nostru cel foarte inteligent este cel care se asigură că **TOTUL** funcționează bine în corpul nostru. Tot mâncarea ne dă energie să mergem la școală, să ne jucăm cu prietenii noștri și să ne bucurăm.

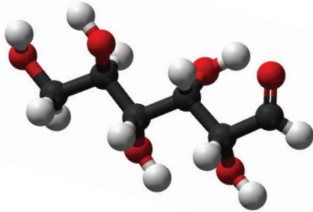


**Fă cunoștință  
cu Creierul  
nostru cel  
foarte inteligent**



Este foarte important ca noi să ne asigurăm că avem suficient combustibil pentru creierul nostru cel foarte inteligent. Există două feluri de combustibil pe care creierul nostru cel foarte inteligent le poate folosi:

1. Primul se numește Glucoză pe care o putem lua din pâine, orez, paste, cereale, fructe și legume ( toate acestea se numesc 'carbohidrați')



Glucoză

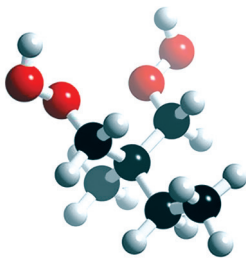


Fructe și legume



Pâine

2. Al doilea tip sunt Cetonele (sau Corpii cetonici) pe care le obținem din unt, smântână, brânză și ulei ( toate acestea se numesc 'grăsimi')



Cetone



Unt



Ulei de măsline

Creierul nostru cel foarte inteligent folosește în primul rând Glucoza ca sursă de combustibil pentru că, de obicei, aceasta există din abundență. Dacă nu este suficientă Glucoză în corpul nostru, atunci, creierul nostru, inteligent cum e, începe să folosească Cetonele ce le obține din orice tip de grăsimi pe care le găsește în organism. Noi nu simțim când această schimbare are loc, pur și simplu se întâmplă.

Cetonele par să oprească sau să reducă convulsiile la unii copii, așa că această dietă îl determină pe creierul tău foarte inteligent să folosească cetone și NU glucoză. Tu doar trebuie să mănânci alimentele care îți ajută corpul să folosească grăsimi ca și sursă de energie pentru a produce cetone.

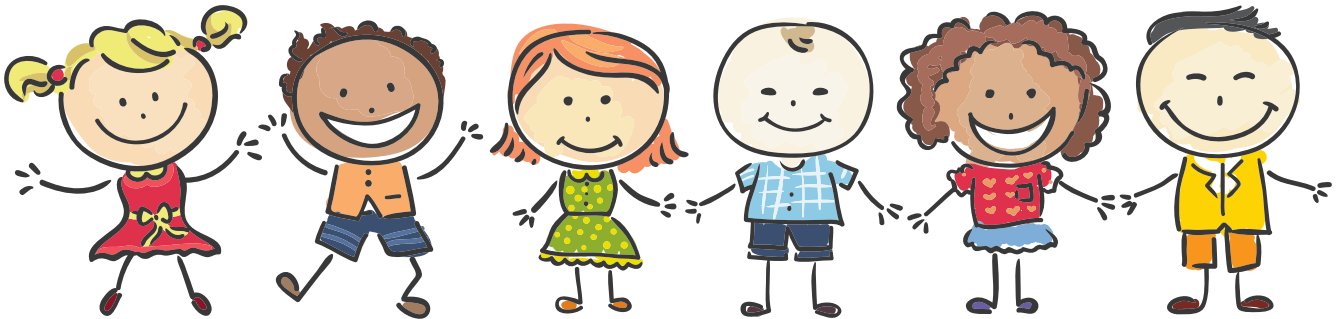


## Cât de repede o să știu dacă dieta mea Cetogenă funcționează?

Unii copii văd îmbunătățiri după două săptămâni, pentru alții durează mai mult. De obicei, recomandăm ca dieta să fie încercată pentru cel puțin 3 luni ca să vedem efectele ei. Dacă te ajută să te simți mai bine și să ai mai puține convulsii, atunci vei rămâne pe această dietă mai mult timp.

## Cum o să mă simt când țin o dietă Cetogenă??

Nu toată lumea se simte la fel cu această dietă. Cei mai mulți copii se simt bine, dar, la început te poți simți mai rău sau mai somnoros, însă aceste stări dispar în câteva zile. Unii copii devin mai activi decât de obicei și au mai multă energie.



## Îmi va fi foame?

Deși porțiile vor arăta mai mici decât de obicei, nu îți va fi foame. Mâncarea din care se produc cetonele te va face să te simți sătul destul de repede, așa că nu vei avea nevoie de cantități mari.. Toate mâncărurile vor fi la fel de delicioase.



## O să fie nevoie să merg la spital?

Unii copii încep dieta la spital, iar alții o încep acasă, depinde de echipa medicală. Ambele variante sunt OK.



## De ce trebuie să consult un Medic și un Dietetician (echipa Keto) pentru a începe o dietă cetogenă?

Aceasta este o dietă specială care este gândită numai pentru tine. NIMENI altcineva nu are voie să aibă aceeași DIETĂ cu tine.

Te-ai obișnuit deja să îți vezi medicul pentru a discuta despre medicamentele pe care le iei, acum o să fie nevoie să discutați și despre dieta ta cetogenă. Medicul este acolo pentru a avea grijă să-ți fie bine.

Un dietetician îți va face o dietă cetogenă personalizată astfel încât creierul tău cel foarte inteligent să primească energia de care are nevoie (cetone). Acesta se va asigura că vei consuma mâncare delicioasă și poate să îți sugereze rețete speciale. Va încerca să includă cât mai multe din alimentele tale preferate.

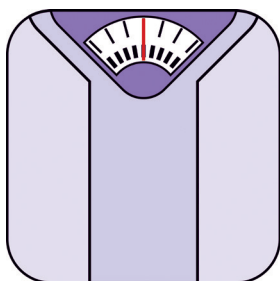
**Dieteticianul tău va  
face dieta pentru tine...**



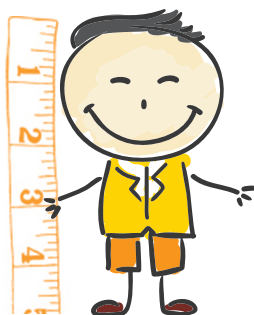


# Când mergi la dieteticianul tău...

Când mergi la dieteticianul tău, acesta îți va verifica greutatea și înălțimea și va tine evidența lor într-un grafic pentru a se asigura că totul merge bine.



Greutate

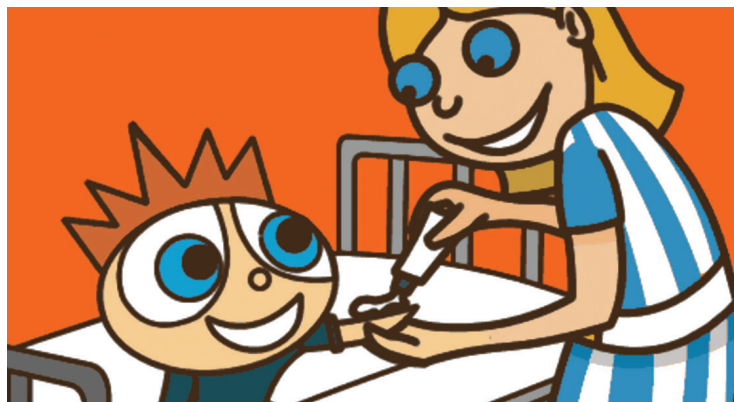


Înălțime



Graficul tău

Din când în când va fi nevoie să faci niște analize de sânge. Dacă nu îți place să îți se ia sânge, nu te îngrijora, roagă una din asistente să îți dea cu niște crema magică înainte și nu vei simți nimic!



# Pot să mănânc gustări în timpul dietei cetogene?

Gustările pot fi incluse în dieta cetogenă, însă dieteticianul tău va trebui să le stabilească așa cum va face și cu restul meselor. Vei putea mânca numai alimentele care sunt permise în dieta ta.

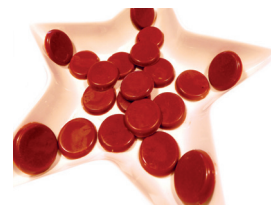
Sunt o mulțime de mâncăruri și gustări delicioase care pot să facă parte din meniul tău. Familia ta poate găsi astfel de rețete pe pagina de web "Prietenii lui Matthew" (<https://www.matthewsfriends.org>), rețete ca...



Negrese



Pizza



Ciocolată de casă



Torturi



Paste Carbonara



Porc Stroganoff



## Pot continua să fac toate lucrurile care îmi place să le fac?

Da, bineînțeles că poți. Trebuie doar să te asiguri că ai mâncarea ta specială cu tine.

## Ce se întâmplă dacă din greșeală mănânc ceva ce nu este în meniul meu?

Atunci dieta nu va funcționa așa cum trebuie pentru un timp și este posibil să ai mai multe convulsii - așa că încearcă să fii foarte atent, și, în caz că mănânci ceva ce nu este în dieta ta, revino cât mai repede la alimentele permise.

## Va trebui să iau în continuare medicamentele când urmez dieta?

La începutul dietei da, cel mai probabil va trebui să continui să îți iei medicamentele, până când vom ști dacă dieta te ajută sau nu.

Dacă dieta te ajută, atunci este foarte posibil ca doctorul să înceapă să îți reducă din doza de medicamente pe care trebuie să o iei zilnic.



## ÎNSĂ, ȚINE MINTE REGULA DE AUR...

*“Nu îți întrerupe  
tratamentul medicamentos  
sau nu îți reduce doza  
până când doctorul tău nu  
îți spune că poți face asta.”*

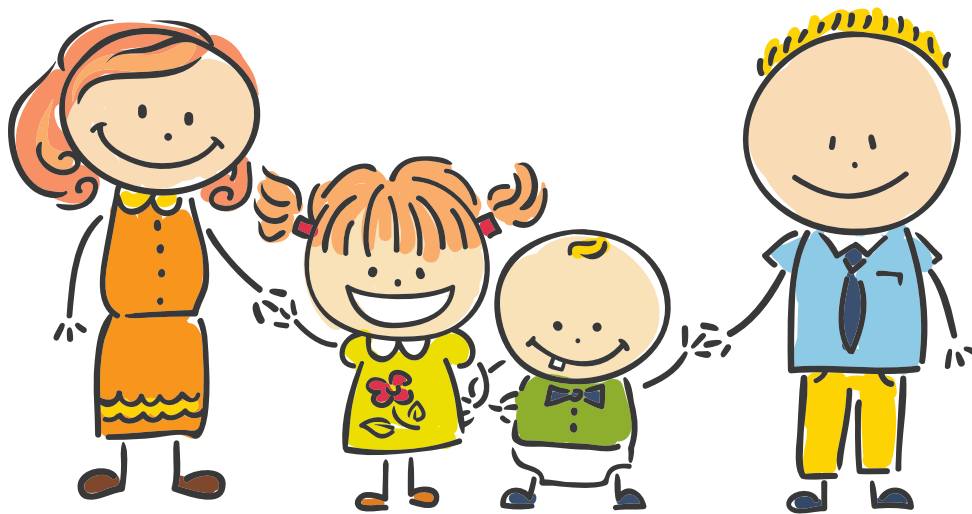
## Dacă dieta cetogenă funcționează pentru mine, va trebui să o țin pentru totdeauna?

Depinde de tipul de epilepsie pe care îl ai SAU dacă ai o afecțiune specifică pentru care va trebui să urmezi această dietă pentru tot restul vieții. Dieteticianul și medicul te vor îndruma cu privire la durata dietei în cazul TĂU. Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, se recomandă dieta pentru aproximativ 2 ani.



## Mă voi simți rău pe parcursul dietei?

Nu, nu ar trebui să te simți rău. La început este posibil să te simți puțin rău, însă acest lucru trece repede pe măsură ce te obișnuiești cu dieta și nu se întâmplă tuturor. Dieteticianul și medicul vor fi alături de tine și de familia ta și se vor asigura că te simți bine.



## Este dificilă dieta cetogenă?

Dieta poate să pară destul de diferită; o să dureze ceva timp până te vei obișnui. La început totul poate fi derutant, cu timpul însă va deveni mult mai ușor și te vei obișnui. Dieteticianul vă va oferi suport și ajutor ție și familiei tale, iar "Matthew's Friends" va fi alături de tine.



Ketogenic Dietary Therapies

Information • Training • Research • Support

Registered Charity No. 1108016

## Ce să le spun prietenilor despre dieta mea?

Fii sincer cu ei și spune-le totul despre dieta ta specială. Dacă vrei, le poți arăta această broșură - o să te ajute să le explici cum stau lucrurile. Roagă-i să te ajute asigurându-se că nu mănânci din greșeală ceva ce nu ar trebui.



## Mâncarea mea va arăta foarte diferit față de ce mănâncă prietenii mei?

Da, poate arăta diferit, dar nu îți face griji. Ține minte că nu tuturor le place același fel de mâncare indiferent dacă ții dieta sau nu, și chiar și cu aceasta dietă vei avea mâncare care arată bine.

## Mă voi îngrășa?

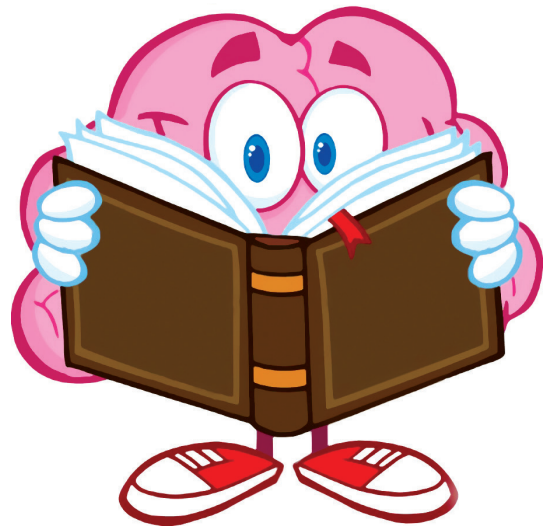
Nu, nu ar trebui să te îngrăși. Te îngrăși numai dacă mănânci prea mult și nu faci suficientă mișcare. Dieteticianul o să se asigure că vei consuma cantitatea de alimente potrivită pentru TINE în dieta TA cetogenă.

## Dieta cetogenă este dăunătoare inimii mele?

Dieta cetogenă este bogată în grăsimi, însă acestea sunt transformate în cetone care sunt folosite de creierul nostru cel foarte inteligent pentru a oferi energie corpului. Acest lucru înseamnă că nu rămâne prea multă grăsime în corp care în mod normal ar fi dăunătoare inimii. Inima ta ar trebui să rămână la fel de puternică ca până acum.



Creierul nostru cel foarte inteligent are grijă să consume toate grăsimile.



Efortul fizic îți păstrează Inima sănătoasă și puternică.

## Trebuie să iau și altceva când țin dieta cetogenă?

Da. Va trebui să iei niște vitamine prescrise de dieteticianul tău. Este foarte important să le iei zilnic în timpul dietei pentru că ele te ajută să rămâi sănătos și puternic.



## Ce altceva mai trebuie sa fac?

Va trebui să îți testezi nivelul cetonelor acasă în fiecare zi. Acest lucru este foarte ușor. După ce mergi la toaletă, trebuie să înmoi o bandă specială (ca cea din imaginea de mai jos) în urină, iar aceasta își va schimba culoarea. Cu cât este mai întunecată, cu atât ai mai multe cetone - ceea ce este un lucru bun. Câteodată cetonile sunt verificate cu o picătură de sânge din vârful degetului. Acest lucru este foarte rapid și nu doare deloc, dar dacă chiar nu îți place ideea de a îți se înțepa degetul, atunci se pot folosi benzile pentru urină.



## Amintește-mi cu ce mă ajută dieta cetogenă!

Este posibil să nu fie nevoie să iei atât de multe medicamente (sau chiar deloc) și mulți copii se simt mai bine când urmează dieta. Convulsiile se pot îmbunătăți, pot deveni mai puțin frecvente sau chiar se pot opri de tot.

Ai putea avea mai multă energie să te joci, să te distrezi și să te bucuri de viață fără atât de multe convulsii.



## Cine sunt Prietenii lui Matthew (Matthew's Friends)?

Matthew este un băiat care a început dieta cetogenă, așa cum urmează să faci și tu. Obişnuia să aibă sute de crize în fiecare săptămână, însă urmând dieta cetogenă acestea s-au oprit aproape în totalitate. Mama lui a hotărât să înființeze o organizație caritabilă cu numele "Prietenii lui Matthew" pentru a ajuta alte familii care vor să folosească dieta cetogenă.

În prezent, Prietenii lui Matthew ajută familii și copii din toata lumea să folosească dieta cetogenă, așa cum te pot ajuta și pe tine și familia ta.



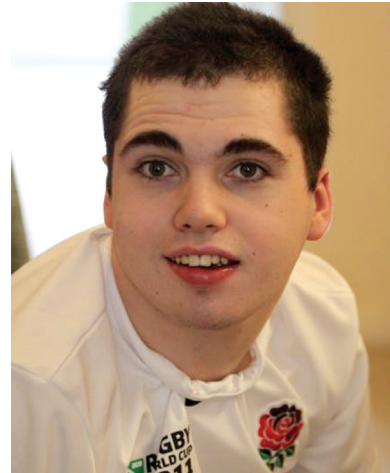
**Ketogenic Dietary Therapies**  
Information • Training • Research • Support  
Registered Charity No. 1108016

# Un mesaj de la Matthew,

## BĂIATUL DIN SPATELE ORGANIZAȚIEI CARITABILE

*Aveam 7 ani când am început dieta cetogenă și mi-a oprit aproape toate crizele. Nu mai urmez dieta deoarece nu mai e nevoie. Aceasta a fost cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Sper sincer ca dieta cetogenă să te ajute și pe tine.*

*Mult noroc de la prietenul tău,  
Matthew. xx*



*Ca părinte, când ai primul contact cu dieta cetogenă poate fi cu adevărat descurajator. Să o explici copilului tău sau fraților lui poate fi la fel de descurajator. Am trecut prin asta când am încercat să îl fac pe Matthew să înțeleagă de ce cina lui era mult mai mică decât era înainte sau să îi explic lui Alice de ce mâncam ciocolata în baie ca Matthew să nu ne vadă!*

*Pe parcursul anilor am retipărit de mai multe ori această brosură și am avut feedback excelent. Este folositoare în special pentru școli, centre de îngrijire și membri ai familiei. Oricum o folosiți sperăm că va ajuta. Vă dorim mult noroc cu dieta cetogenă și amintiți-vă că suntem aici să vă ajutăm, să vă oferim suport și ne-ar face plăcere să ne spuneți despre experiența voastră cu dieta cetogenă. Nu ezitați să ne contactați dacă putem să vă ajutăm în vreun fel și nu uitați să vizitați pagina noastră de web pentru a comanda pachetul de start gratuit.*

*Cu prietenie,*

**Emma Williams MBE - Founder/CEO**  
emma@matthewsfriends.org



Emma with Matthew and his sister, Alice.



## Pentru mai multe informații puteți să ne contactați:

Matthew's Friends  
St. Piers Lane, Lingfield, Surrey RH7 6PW

✉ **E-mail:** [enq@matthewsfriends.org](mailto:enq@matthewsfriends.org)

☎ **Telephone (Office):** 01342 836571

🌐 **Website address:** [www.matthewsfriends.org](http://www.matthewsfriends.org)

