

KLASSINEN KETOGEENINEN RUOKAVALIO

Vaikean epilepsian ruokavalihoitoon tai muuhun lääkärin määräämään tilanteeseen käytetty ketogeeninen ruokavalio.

KLASSINEN KETOGEENINEN RUOKAVALIO

MITÄ SE TARKOITTAÄ JA MITEN SE TOIMII?

Klassinen ketogeeninen ruokavalio on hoitomuoto, jota käytetään vaikean epilepsian hoidossa. Ketogeeninen ruokavalio voi vähentää epileptisiä kohtauksia. Hoito aloitetaan lääkärin määräyksestä.

Ruokavalioidon aikana aterioiden ravintosisältö on tarkasti suunniteltu. Ruokavalio sisältää runsaasti rasvaa, yksilöllisen tarpeen mukaisen määrän proteiinia ja erittäin vähän hiilihydraatteja. Rasva on ketogeenisen ruokavalioiden tärkein energianlähde. Elimistön alkaessa käyttää rasvaa energianlähteenä glukoosin sijasta aineenvaihdunta muuttuu ja vereen muodostuu ketoaineita. Ketoaineiden määrää voidaan mitata verestä ja virtsasta. Tavoitteena on saavuttaa ketoosi, jonka myötä epileptiset kohtaukset voivat vähentyä.

Ruokavalioiden toteuttaminen vaatii tarkkuutta. Ravintoaineiden tarve lasketaan yksilöllisesti. Aterioita on yleensä 4-5 päivässä ja ne pyritään jakamaan tasaisesti päivän ajalle. Nesteen tarve arvioidaan myös yksilöllisesti, mutta on tärkeää juoda riittävästi. Ruokavaliota hienosäädetään hoidon aikana tarpeen mukaan. Ruokavaliota noudatetaan yksilöllisesti määritelty aika.

KUINKA KAUAN RUOKAVALIOTA NOUDATETAAN?

Ruokavaliota suositellaan kokeilemaan aluksi 2-3 kk ajan. Tämän jälkeen voidaan arvioida ruokavaliolla saavutettuja hyötyjä. Jos hoidolla saadaan hyvä vaste eli kohtaukset vähenevät, voidaan hoitoa jatkaa useita vuosia.

TÄYTYKÖ RUOKAVALIOHOIDON AIKANA OLLA SAIRAALAHOIDOSSA?

Ruokavalioidon aloitus tapahtuu useimmiten sairaalassa. Näin elimistön reaktioita voidaan seurata tarkasti turvallisessa ympäristössä. Tarvittaessa ruokavalioidoito voidaan aloittaa myös ohjatusti kotona. Ruokavalioidon alussa voi ilmetä pahoinvointia, väsymystä tai voimattomuutta, kun elimistö alkaa käyttää rasvaa energianlähteenä. Nämä oireet väistyvät yleensä parin ensimmäisen viikon aikana. Riittävä nesteiden saanti on tärkeää. Aloitusjaksolla otetaan päivittäin verinäytteitä, jotta ketoosi voidaan todentaa ja hyvinvointi varmistaa.

Aloitusjaksolla ruokavalioiden toteutusta ohjaavat lääkäri, sairaanhoitaja ja ravitsemusterapeutti. Ravitsemusterapeutti ja sairaanhoitaja ohjaavat ruokavalioiden toteutuksen kotona. Henkilökohtaisten avustajien ja muiden henkilöiden, jotka ovat tiiviisti mukana arjessa, on suositeltavaa olla mukana neuvontatilanteissa.

KUINKA USEIN ON SEURANTAKÄYNTJÄ?

Seurantakäyntejä on yleensä 1, 3 ja 6 kuukauden kuluttua aloituksesta ja siitä eteenpäin puolen vuoden välein. Vointia, kasvua ja veriarvoja seurataan säännöllisesti ruokavalioidon aikana.

Seurantakäyntien verikokeilla varmistetaan riittävää ravintoaineiden saantia ja ehkäistään veren rasva-arvojen liiallista kohoamista. Rasva-arvoihin voidaan vaikuttaa ruokavalioiden rasvan laadulla.

MITÄ RUOKAVALIOHOIDON AIKANA SAA SYÖDÄ?

Ruokavalio koostetaan usein tavallisista ruoka-aineista, kuten lihasta, kalasta, kananmunasta, kasviöljyistä ja vähäisestä määrästä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Ruokavaliota voidaan toteuttaa ja täydentää ketogeeniseen dieettiin tarkoitetuilla runsasrasvaisilla kliinisillä ravintovalmisteilla.

Ravitsemusterapeutti suunnittelee kaikille ruokavaliohoitoa toteuttaville yksilöllisen ruokavaliolon. Aterioiden jokainen ruoka-aine punnitaan 1 g tarkkuudella ruokaa valmistettaessa ja jokainen ruoka-annos valmistetaan erikseen. Ruoanvalmistus vaatii siis aikaa ja tarkkuutta. Digitaalinen talousvaaka on ruoanvalmistuksessa välttämätön. Monia ruokia voi pakastaa myöhempää käyttöä varten.



ENTÄ JOS RUOAN SAA LETKURAVINTONA?

Jos on käytössä letkuravitseminen, jatkuu ravitseminen hyvin samankaltaisesti kuin tähänkin asti. Letkuravitseminen käytetään ketogeeniseen ruokavalioon soveltuvaa käyttövalmistusta nesteistä tai jauhemaista valmistetta. Jauhemaainen valmiste sekoitetaan veteen ennen annostelua. Valmisteita käytetään samaan tapaan kuin aiemmin käytössä ollutta letkuravitsemistä.

VOIKO HOIDOLLA OLLA SIVUVAIKUTUKSIA?

Sivuvaikutukset ovat yksilöllisiä. Sivuvaikutuksena voi olla esim. ummetusta vatsan toiminnan hidastumisen vuoksi. Tämä johtuu ruoan suuresta rasvapitoisuudesta ja pienestä kuidumäärästä. Avuksi saatetaan tarvita ummetuslääkkeitä tai kuitulisää.

Ruokavalioidon aikana paino voi nousta tai laskea. Ravitsemusterapeutti hienosäätää ruokavaliota tarpeen mukaan. Joskus ketoosi voi syventyä liikaa tai verensokeri laskea liian matalalle. Nämä tilanteet korjataan käyttämällä sokeripitoista mehua.

TARVITAANKO VITAMIINI- TAI KIVENNÄISAINEMUUTTEITA?

Kaikki ketogeenistä ruokavaliota toteuttavat tarvitsevat ruokavalioidon aikana ravintolisä, joilla varmistetaan riittävä suojaravintoainesten saanti.

KUINKA VAIKEAA RUOKAVALIOTA ON TOTEUTTAA?

Ruokavaliolon toteutusta ei yleensä koeta erityisen vaikeana, mutta se vaatii aikaa, tarkkuutta ja sitoutuneisuutta. Jotkut kokevat ruoka-aikojen ja -määrien tarkan rajaamisen ajoittain raskaana.

MITÄ TAPAHTUU, JOS VAHINGOSSA SYÖ JOTAIN RUOKAVALIOON KUULUMATONTA?

Jos vahingossa syöty ruoka sisältää runsaasti hiilihydraattia, ketoositila purkautuu ja epileptiset kohtaukset saattavat lisääntyä. Ketoosi on kuitenkin mahdollista palauttaa siirtymällä takaisin suunniteltuun ruokavaliioon. Ketoosin purkautuminen ja sen palauttamiseen kuluva aika on yksilöllistä.

PITÄÄKÖ LÄÄKITYSTÄ MUUTTAA?

Ruokavalioidon alussa lääkitseminen yleensä pidetään entisellään. Jos epileptisten kohtausten määrä ruokavalioidon myötä vähenee, voidaan lääkitsestä muokata lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Ruokavaliohoidon aikana on hyvä olla säännöllisesti yhteydessä ravitsemusterapeuttiin, sairaanhoitajaan ja hoitavaan lääkäriin.

Hyödyllisiä linkkejä:

www.epilepsia.fi
www.matthewsfriends.org
www.charliefoundation.org

Muokattu yhteistyössä laillistettujen ravitsemusterapeuttien Krista Heikkala (HUS), Reetta Mustonen (KYS) ja Jaana Heikkilä (TYKS) sekä Nutricia Medicalin kanssa lähteestä Sveriges Ketoteam tillsammans med Nutricia 2018.

Nutrician valmisteet ovat kliinisiä ravintovalmisteita ja niitä tulee käyttää terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistamana.