

DIETA KETOGENNA dla dzieci

I. Wskazania:

- Padaczka lekooporna, niektóre zespoły padaczkowe oraz choroby przebiegające z napadami padaczkowymi.
- Wrodzone wady metabolizmu: deficyt transportera glukozy typu 1 (GLUT1 DS), deficytu dehydrogenazy pirogronianowej (PDHD).
- Inne wskazania medyczne według decyzji lekarza.

II. Zasady diety:

1. Dieta ketogeniczna jest specjalistyczną dietą leczniczą i powinna być stosowana wyłącznie pod nadzorem lekarza i dietetyka.
2. Charakteryzuje się niską zawartością węglowodanów, wysoką podażą tłuszczu oraz optymalną ilością białka. Obejmuje klasyczne warianty diety ketogenicznej (np. proporcje 4:1 i 3:1) oraz jej modyfikacje, w tym m.in.: modyfikowaną dietę ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietę Atkinsa oraz dietę o niskim indeksie glikemicznym.
3. Wartość energetyczna i odżywcza diety ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta na podstawie aktualnych norm żywienia oraz zaleceń towarzystw naukowych, z uwzględnieniem wieku, stanu klinicznego, aktywności fizycznej i celu terapeutycznego.
4. Ze względu na wysoki stopień indywidualizacji oraz restrykcyjny charakter diety, jadłospisy opracowywane są każdorazowo indywidualnie dla pacjenta. W zależności od modelu terapii, możliwe jest również stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (np. preparatów Ketocal).
5. Wymagane odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.
6. Konieczna jest indywidualnie dobrana suplementacja witamin i składników mineralnych w celu zapobiegania niedoborom wynikającym z restrykcyjnego charakteru diety.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczynko o niskiej zawartości węglowodanów Makaron i ryż z mąki konjac	Produkty zbożowe zwykłe
Mleko i produkty mleczne	Ser żółty, feta, mozzarella, pleśniowy, mascarpone, twaróg śmietankowy, pełnotłusty Jogurty typu greckiego, jogurty o niskiej zawartości węglowodanów. Tłusta śmietana 30-42% Napoje roślinne bez cukru wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, migdałowy, kokosowy	Mleko, mleko skondensowane, w proszku Ser topiony, twaróg chudy Jogurty owocowe, desery mleczne Przetwory mleczne z dodatkiem cukru, typu light/0% tłuszczu Napoje roślinne z dodatkiem cukru

Mięso, wędliny, ryby, jaja	Mięsa i ryby świeże poza przeciwwskazanymi Wędliny wysokiej jakości bez dodatku cukru, skrobi Owoce morza: krewetki Jaja	Mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli Niskogatunkowe kielbasy, wędliny, pasztety, parówki, mielonki Ryby: miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, śledź bałtycki, szprotki; ryby surowe, wędzone Konserwy mięsne/rybne Mięsa i ryby panierowane i w cieście
Tłuszcze	Masło, margaryna miękka, oleje roślinne, olej kokosowy, olej MCT (pod nadzorem lekarza/dietetyka), majonez	Tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój Twarde margaryny Tłuszcz palmowy Frytura smaźnicza
Owoce	Wszystkie – preferowane te o niskiej zawartości węglowodanów: truskawki, maliny, poziomki, melon, porzeczki, agrest, cytryna, arbuz Awokado, oliwki	Słodzone dżemy, musy, owoce suszone i kandyzowane
Warzywa	Wszystkie poza przeciwwskazanymi	Kukurydza, ziemniaki, bataty Przetwory warzywne z dodatkiem cukru
Nasiona roślin strączkowych	Fasolka szparagowa, groszek cukrowy Tofu, tempeh	Fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, bób, soja Przetwory z roślin strączkowych z dodatkiem cukru
Nasiona, orzechy, pestki	Nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) Pasty z orzechów/pestek/nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego Pasta sezamowa (tahini) Wiórki kokosowe, mus kokosowy. Mąki z orzechów, np. migdałowa,	Orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach Pasty orzechowe/z nasion/z pestek solone i/lub słodzone

	kokosowa	
Napoje	Woda, herbata bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki warzywne (w ograniczonych ilościach), kakao na wodzie/napoju roślinnym bez cukru.	Napoje słodzone, soki owocowe, kompoty, syropy owocowe, kakao na mleku
Przyprawy, substancje słodzące	Wszystkie naturalne przyprawy Sól i ketchup o niskiej zawartości węglowodanów (w ograniczonych ilościach) Substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, sacharyna, owoc mnicha	Przyprawy wzmacniające smak, mieszanki przyprawowe zawierające cukier, sól (w dużej ilości) Kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi Cukier, miód Syropy: daktylowy, fruktozowy, glukozowo-fruktozowy, glukozowy, klonowy, kukurydziany Substancje słodzące: ksylitol, mannitol, sorbitol
Desery	Czekolada gorzka powyżej 80%, galaretki bez cukru, desery na bazie produktów dozwolonych, słodzone dozwolonymi substancjami słodzącymi	Tradycyjne słodczyce, ciasta, czekolada poniżej 80%, desery dosładzane cukrem, niedozwolonymi substancjami słodzącymi

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r.
2. Dudzińska, M., *Dieta ketogeniczna. Kiedy nie pomagają leki przeciwpadaczkowe.* Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2014r.
3. Schoeler NE, Whiteley VJ, Guglielmetti M, Neri LCL, Blackford R, Tan-Smith C, Aylward N, Barwick K, Caballero ME, Gudej-Rosa S, Huang WL, Johnson M, Keow COB, Madsen S, Megaw K, Njobvu TN, Pfeifer H, Phillips S, van der Louw E; Best Practice Recommendations Advisory Group, on behalf of the Ketogenic Dietitians Research Network. *Classical and Modified Ketogenic Diets for Children and Young People With Drug-Resistant Epilepsy: A Reflection of International Dietetic Practice and Best Practice Recommendations for Dietitians.* J Hum Nutr Diet. 2025 Oct;38(5):e70129. doi: 10.1111/jhn.70129.