

## DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE

### I. Wskazania:

- w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, w wrodzonych wadach metabolizmu np.: deficycie GLUT1, deficycie PDH
- w innych przypadkach wymagających diety z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza i/lub dietetyka
- 

### II. Zasady diety:

1. Dieta ketogeniczna jest to dieta bogatotłuszczowa i ubogowęglowodanowa, która naśladuje stan głodówki (powodując wytwarzanie z tłuszczów dużej ilości ciał ketonowych) dostarczając jednocześnie wystarczającej ilości energii.
2. Do medycznych terapii dietą ketogeniczną zaliczamy jej klasyczne odmiany 3-4:1, ale także jej modyfikacje dietę MTC, dietę Atkinsa.
3. Dieta ketogeniczna jest dietą restrykcyjną, eliminującą duże grupy produktów spożywczych, więc jest niewłaściwa dla zdecydowanej większości populacji. Może być uznana w wyjątkowych okolicznościach za dietę leczniczą, jednak musi być stosowana według wskazań lekarza i/lub dietetyka pod systematycznym nadzorem.
4. Wartość energetyczna i odżywcza diety jest realizowana w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia i powinna być planowana indywidualnie dla każdego pacjenta.
5. W diecie można również stosować żywności specjalnego przeznaczenia medycznego – KetoCal

### III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- smażenie, w ograniczonych ilościach.

| PRODUKTY I POTRAWY                            | ZALECANE                                                                                                                | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe                              | pumpernikiel, chleb proteinowy, makaron z mąki konjac, pieczywo na bazie mąki orzechowej, babki jajowatej               | zwykłe produkty zbożowe, makarony, kasze, ryż                                                                                                                        |
| Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy | jogurty typu greckiego, tuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana napoje roślinne wzbogacane w wapń i wit. D i B12 | mleko i przetwory słodzone mleka skondensowane, mleko niepasteryzowane, jogurty owocowe desery mleczne, dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mięso wędliny, ryby</b>                    | mięso z małą zawartością tłuszczu, chude gatunki wędlin dobrej jakości (niemielone, wykonane z jednego kawałka mięsa), dobrej jakości pasztety, łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela, morszczuk, karp, halibut, marlin, okoń śledź, owoce morza w ograniczonych ilościach: boczek, salami, kabanosy | Mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli<br><br>Niskogatunkowe kielbasy, wędliny, pasztety, parówki, mielonki<br><br>Ryby: miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, śledź bałtycki, szprotki; ryby surowe, wędzone<br><br>Konserwy mięsne/rybne<br><br>Mięsa i ryby panierowane i w cieście |
| <b>Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy</b> | wszystkie dozwolone                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Tłuszcze</b>                               | masło, śmietana, miękka margaryna, oleje roślinne, majonez,                                                                                                                                                                                                                                            | smalec, słonina, łój, twarde margaryny, tłuszcz palmowy, frytura                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>              | wszystkie dozwolone                                                                                                                                                                                                                                                                                    | owoce i przetwory z dodatkiem cukru, suszone, i kandyzowane                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b>           | wszystkie dozwolone                                                                                                                                                                                                                                                                                    | warzywa i przetwory z dodatkiem cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ziemniaki i bataty</b>                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | wszystkie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>            | wszystkie nasiona roślin strączkowych, pasty ze strączków, mąki ze strączków, przetwory sojowe                                                                                                                                                                                                         | żywność wysoko przetworzona ze strączków                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>               | wszystkie nasiona, pestki i orzechy                                                                                                                                                                                                                                                                    | wszystkie nasiona, pestki i orzechy w panierkach, słodzone lub solone                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Napoje</b>                                 | woda, napoje bez dodatku cukru, napary z herbaty i ziół bez cukru, kawa bez cukru,                                                                                                                                                                                                                     | napoje dosładzane z wysoką zawartością węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Przyprawy</b>                              | naturalne zioła i przyprawy, gotowe przyprawy warzywno ziołowe, dobrej jakości niedosładzany ketchup w ograniczonych ilościach sól,                                                                                                                                                                    | kostki i esencje rosółowe, gotowe bazy do sosów, gotowe dresingi                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                               |                                                                                                                    |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desery<br/>(w ograniczonej<br/>ilości)</b> | ksylitol<br>galaretka bez dodatku cukru,<br>wypieki na bazie produktów<br>dozwolonych,<br>gorzka czekolada min 70% | tradycyjne ciasta i desery,<br>czekolada i wyroby czekoladopodobne,<br>tradycyjny kisiel, galaretki |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

*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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 2018. Dieta ketogenna. [online] 30 April. Available at: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-ketogenna/> (Dostęp z dnia: 22.02.2026)