

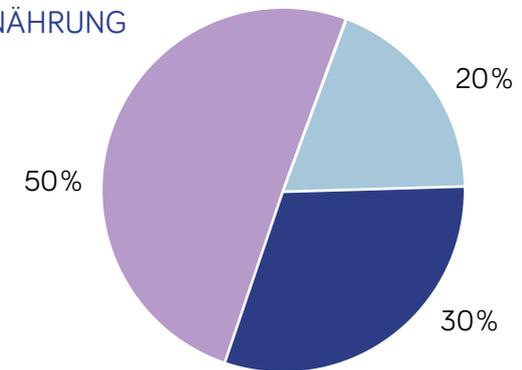


**KURZINFO  
ZUR KETOGENEN  
ERNÄHRUNGS-  
THERAPIE**

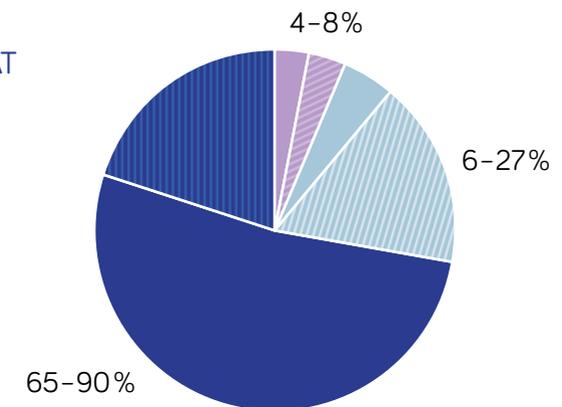
# WAS IST DIE KETOGENE ERNÄHRUNGSTHERAPIE?

Die ketogene Ernährungstherapie (KET) ist eine spezielle Ernährungsweise und wird wie ein Medikament ärztlich verordnet. Es gibt **verschiedene Diätformen der KET**, die abhängig von Alter, Erkrankung und Situation des Patienten durch den behandelnden Arzt ausgewählt werden. Alle Diätformen sind **sehr fettreich und stark kohlenhydratreduziert**.

NORMALE ERNÄHRUNG



KETOGENE DIÄT



■ Kohlenhydrate ■ Fett ■ Eiweiß



## FÜR WEN IST DIE KET GEEIGNET?

Wenn bei Epilepsien Medikamente nicht den gewünschten Effekt erzielen, spricht man von **pharmakoresistenten Epilepsien**. Dann sollte mit den betreuenden Ärzten die Therapieoption der **KET** besprochen werden. Sie kann bei **Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen** angewendet werden.

Bei Indikationen, wie Glukosetransporter Typ 1 Defekt (Glut1) oder Pyruvatdehydrogenase-Mangel (PDH-Mangel), ist die ketogene Ernährungstherapie die Therapie der Wahl.



Coco nimmt nun wieder viel mehr am Familienleben teil



Mehr zu den Krankheitsbildern

## IST DIE KET AUCH FÜR SÄUGLINGE GEEIGNET?

Auch für **Säuglinge und Kleinkinder** ist die KET geeignet.

Für diese Altersgruppe wird ein Verhältnis von Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten von 3:1 empfohlen, um eine altersentsprechende Eiweißaufnahme zu gewährleisten.



Die ketogene Diät kann als **Flaschnahrung und Beikost** mithilfe von Spezialnahrung (KetoCal 3:1) zubereitet werden. Die Verwendung von Muttermilch, oder in sehr seltenen Fällen auch Stillen, ist möglich und sollte mit der betreuenden Ernährungsfachkraft besprochen werden.

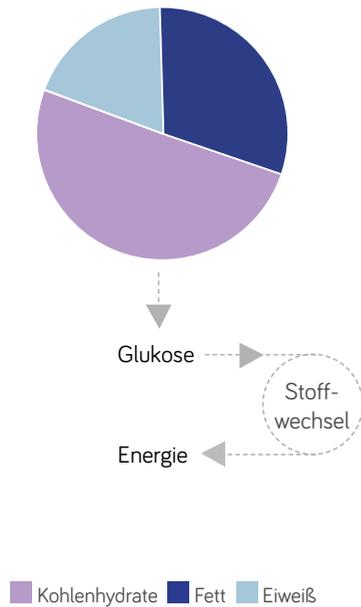


Mehr zur KET bei Säuglingen

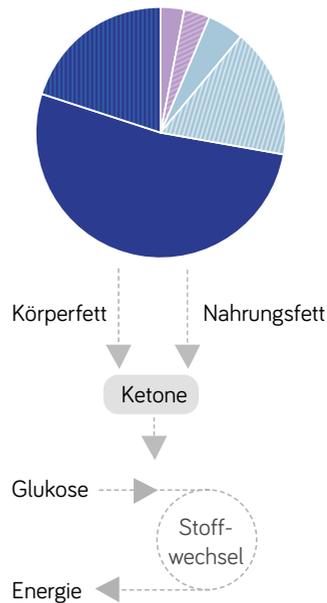
# WIE FUNKTIONIERT DIE KET?

Normalerweise gewinnt das Gehirn Energie aus Glukose, einem Zucker, der dem Körper aus Kohlenhydraten bereitgestellt wird. Bei der KET ist der Anteil an Kohlenhydraten in der Nahrung sehr gering. Der Körper gewinnt nun Energie aus dem zugeführten Fett, das in sogenannte Ketone umgewandelt wird. Diese Ketone sind im Blut und Urin nachweisbar (Ketose).

## NORMALE ERNÄHRUNG



## FASTEN/KETOGENE DIÄTEN



Mehr zu ketogenen Diäten

# WIE WIRKT DIE KET?

Neben der Wirkung auf die Anfallssituation (**Reduktion der Anzahl, Dauer und Schwere**) kann die ketogene Ernährungstherapie auch **positiv auf Kognition und Konzentration, Schlafqualität** und somit auf die **Lebensqualität** wirken. Außerdem kann die **Anzahl und Dosierung von Antiepileptika** reduziert werden.



„ Ich fühle mich einfach besser! Die ketogene Ernährungstherapie hat für mich so viel gebracht: psychisch wie physisch. Johanna (34) “



Zu den KetoStories

# WELCHE ERFAHRUNGEN GIBT ES MIT DER KET?

Patienten berichten in den **KetoStories** von ihren Erfahrungen und Herausforderungen mit der KET und geben Einblicke in ihren Alltag.



„Ich habe gute Wege gefunden, die ketogene Diät in meinen Alltag einzubauen.“

Daniela (48)



„Mir geht es heute echt gut. Die KET gibt mir viel Freiheit und ich bin ganz zufrieden mit meiner momentanen Situation.“

Calvin-Mathis (15)



„Die ketogene Diät ist machbar! Und wenn man die Chance auf weniger Anfälle oder Anfallsfreiheit hat, sollte man das in jedem Fall versuchen.“

Max (21)



„Alles funktioniert jetzt ohne Probleme und Tobias kann sogar zur Übernachtung zu Freunden oder auf Schulausflüge gehen.“

Eltern von Tobias (15)



„Ich habe keine Anfälle mehr und fühle mich insgesamt körperlich besser. Und das ist das Entscheidende für mich.“

Wolfgang (60)



„Mein Leben hat sich um 180 Grad gewendet.“

Johanna (34)



„Der Tag als Leon wieder „Mama“ und „Papa“ sagen konnte, war ein Freudentag für uns!“

Eltern von Leon (9)



Zu den KetoStories

# DIE DURCHFÜHRUNG DER KET

Die Durchführung der KET sollte **von einem erfahrenen Keto-Team in der Klinik unterstützt werden**. Vor dem Start muss zunächst geklärt werden, ob diese Therapieoption möglich ist. Die Erfolgsbeurteilung erfolgt nach 2-3 Monaten; bei pharmakoresistenten Epilepsien wird sie über 2-3 Jahre durchgeführt.



„ Ich würde mir wünschen, dass der Start der Diät so früh, wie möglich erfolgt. Jedes Jahr mit weniger Medikamenten verbessert die Lebenssituation dauerhaft.“

Melanie Müller,  
Ernährungsfachkraft,  
Halle (Saale)



„Inzwischen ist es nichts Besonderes mehr, im Gegenteil, wir haben heute das Problem, das wir manchmal vergessen, andere Menschen, die damit nichts zu tun haben, mit auf die Reise zu nehmen.“

Calvin-Mathis (15)



Zum Praxis-  
Ratgeber

## WAS MUSS BEI DER DURCHFÜHRUNG DER KET BEACHTET WERDEN?

Das betreuende Keto-Team informiert zu Beginn der KET **welche Lebensmittel gut und welche weniger gut für die jeweilige Diätform geeignet sind**. Außerdem wird abhängig vom Bedarf eine Supplementierung von Mikro-nährstoffen und Vitaminen besprochen.



Aufgrund der Umstellung des Körpers auf eine ungewohnte Ernährungsweise kann es anfangs zu **Begleiterscheinungen** wie z.B. Bauchschmerzen kommen, die sich aber **gut behandeln** lassen.



Nach dem Start der KET sollten in regelmäßigen Abständen **Kontrolltermine mit dem betreuenden Keto-Team** stattfinden.



# MEIN KETOPLANER MACHT DIE KETOGENE DIÄT EINFACHER

„Mein KetoPlaner“ ist ein Online-Berechnungsprogramm mit einer **vielfältigen Auswahl an ketogenen Rezepten**. Neben der Möglichkeit, Rezepte zu erstellen und zu berechnen, können Rezepte mit anderen Nutzern geteilt und eigene Tagespläne angelegt werden.

Spinat-Bällchen mit Dip



Zum KetoPlaner

# UNSERE PRODUKTE FÜR DIE KET

Durch das **KetoCal**-Produktsortiment kann die KET optimal unterstützt werden.

KetoCal-Produkte\* sind als Spezialnahrungen für die Verabreichung über eine Sonde oder als Getränk bzw. in zahlreichen Rezepten einsetzbar und sind in ihrem Vitamin- und Mineralstoffgehalt auf das entsprechende Alter abgestimmt. Ergänzend und zur Verstärkung der Ketose können MCT-Produkte\* wie Liquigen und MCT-ÖL verwendet werden.



\***KetoCal Produkte** sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährung erforderlich machen. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden!



Zu den Produkten

# MEHR ALS NUR EINE TELEFON-HOTLINE UNSERE NUTRICIA METABOLICS HELPLINE

**Wir sind für Sie da, was auch immer Sie gerade auf dem Herzen haben:**  
Bei uns erhalten Sie Ratschläge und Unterstützung von einem Team aus kompetenten Ernährungswissenschaftlerinnen.

**Unser Service für Sie:**

- Persönliche & individuelle Beratung
- Ratgeber und Broschüren
- Produktmuster
- leckere Rezeptideen



**00800 - 747 737 99\***

\* gebührenfrei aus  
Deutschland, Österreich und der Schweiz



**info@nutricia-metabolics.de**



**+49 (0) 69 719 135 4600**

Mo. bis Fr. von 09:00 bis 17:00 Uhr

SD Art.-Nr. 9907128 1533 DACH



Wir sind gerne für Sie da!

Danone Deutschland GmbH  
Metabolics Expert Centre D-A-CH  
Am Hauptbahnhof 18 · 60329 Frankfurt am Main, Deutschland  
Tel.: 00800-747 737 99  
info-keto@nutricia-metabolics.de · www.ketocal.de

**NUTRICIA**