

Dieta cetogénica para la epilepsia

¿Qué es la dieta cetogénica?

- Esta es una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos.
- Los estudios han encontrado que una dieta cetogénica puede ayudar a reducir o prevenir las convulsiones en algunas personas con epilepsia. Todavía no sabemos la razón por la cual esta dieta puede ayudar a las convulsiones. Los científicos continúan estudiándola para comprender mejor cómo funciona.
- La mayoría de las veces, el cuerpo usa azúcar (glucosa) para obtener energía. Estas dietas obligan al cuerpo a utilizar la grasa para obtener energía.
- Esta dieta debe seguirse estrictamente. Es mejor seguir la dieta durante al menos 3 meses para ver si es útil. Si la dieta está ayudando a las convulsiones, puede usarse durante 2 a 3 años.

La mayoría de las calorías de esta dieta provendrán de la grasa. Una comida de dieta cetogénica puede tener:

- crema espesa para beber.
- una pequeña porción de un alimento rico en proteínas, como carne o huevos.
- un poco de fruta o verdura.
- mucha grasa, como mantequilla, mayonesa y aceite.

Se pueden incluir porciones muy pequeñas de alimentos como panes, cereales y pastas.

Hay que sacar algunas cosas de la dieta. Esto incluye postres, caramelos, dulces, leche y jugo. En cambio, se usa crema, agua u otras bebidas sin carbohidratos. El dietista hablará con usted sobre los postres y los dulces cetogénicos.

Para que la dieta sea más efectiva, es importante que su hijo coma **todas** las comidas y refrigerios. Las recetas creativas pueden ayudar a que la dieta sea más fácil de seguir.

- Todas las comidas y meriendas deben hacerse de acuerdo con las recetas del dietista.
- Todos los alimentos deben pesarse en una balanza digital.

Las fórmulas cetogénicas están disponibles para bebés y para uso en sondas de alimentación.

¿Cómo se inicia la dieta?

No comience esta dieta en casa. Su hijo será ingresado en el hospital durante 3 a 4 días. La dieta aumentará lentamente durante ese tiempo. El dietista le enseñará sobre la dieta. El equipo de Neurología monitoreará de cerca a su hijo para asegurarse de que la dieta sea tolerada.

¿Cambiarán los medicamentos después de comenzar esta dieta?

A menudo, la dieta se inicia junto con todos los medicamentos actuales. Es posible que sea necesario cambiar los medicamentos líquidos o masticables a una forma con menos carbohidratos. Si la dieta ayuda a mejorar las convulsiones, los medicamentos pueden cambiarse en el futuro.

¿Hay algún efecto secundario de la dieta?

El estreñimiento es el efecto secundario más común. La dieta también puede aumentar el ácido en el cuerpo. Esto se llama acidosis. Un efecto menos común son los cálculos renales. Beber suficiente líquido y tomar suplementos recetados ayudará a prevenir estos problemas.

Mientras esté en la dieta cetogénica, la comida por sí sola no proporcionará suficientes vitaminas o minerales. Su hijo necesitará tomar suplementos de vitaminas y minerales. El proveedor de atención médica se los recetará.

Aunque esta dieta es rica en grasas, la mayoría de los niños no aumentará demasiado de peso ni subirán los niveles de colesterol.

¿Qué cuidados de seguimiento se necesitan mientras se sigue esta dieta?

Se necesitan visitas de rutina en la Clínica de Neurología. En cada visita, el dietista analizará el crecimiento y la nutrición. Se realizarán análisis de sangre para ver cómo el cuerpo maneja la dieta. Se realizarán cambios a la dieta o los medicamentos para obtener el mejor control de las convulsiones.

¿Hay otras dietas para la epilepsia?

Hay otra dieta llamada Dieta Atkins Modificada (MAD, por sus siglas en inglés). La Dieta Atkins Modificada puede ser una buena opción para su hijo si come por vía oral y es mayor de 3 años de edad. La dieta cetogénica es mejor para aquellos de 2 años de edad o menos y para cualquier persona con sonda de alimentación.

Más recursos sobre terapias dietéticas para la epilepsia:

- Libro: The Ketogenic and Modified Atkins Diets: Treatments for Epilepsy and Other Disorders (Las dietas cetogénicas y modificadas de Atkins: tratamientos para la epilepsia y otros trastornos) por el Dr. Eric Kossoff y equipo
- Sitio web: Charliefoundation.org (solo en inglés)
- Sitio web: Epilepsy.com (solo en inglés) utilice la función de búsqueda para encontrar información sobre la Dieta Atkins Modificada o las dietas cetogénicas.

Otras hojas de enseñanza que pueden ser útiles

- Dieta modificada de Atkins para la epilepsia (No. 1750)

ALERTA: Llame al médico, enfermera o clínica de su hijo si tiene alguna inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.