



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



GUIA PRÁTICO

para iniciar a

Dieta

Cetogênica!^{1,2}

DANONE

KetoCal[®]

Pode transformar o prognóstico
da Epilepsia Farmacorresistente³⁻¹¹



ÍNDICE

**Dieta cetogênica (DC)
Conceitos básicos**

3

**Conheça os alimentos permitidos
na Dieta cetogênica**

5

**A Dieta cetogênica
requer planejamento!**

6

**Materiais necessários
para iniciar a Dieta cetogênica**

8

É hora de começar!

9

De olho no Rótulo!

11

Dieta Enteral

12

Monitorando a Cetose

13

DIETA CETOGENICA (DC)

Conceitos Básicos

O QUE É?

É uma dieta rica em gorduras com um baixo teor de carboidratos (pães, frutas e vegetais) e adequado teor de proteínas.

A Dieta cetogênica é indicada para as pessoas com EPILEPSIA FARMACORRESISTENTE, aquele tipo de epilepsia que não melhora com o uso de vários medicamentos antiepiléticos.

Quando o 2º medicamento não faz efeito, a Dieta cetogênica pode ser utilizada, sempre sob a supervisão de uma equipe médica e de um nutricionista.

OBJETIVOS



Diminuição na frequência das crises ou mesmo o seu total desaparecimento.

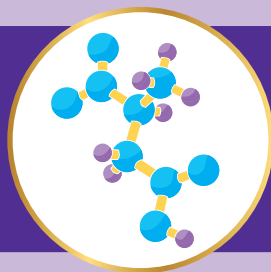


Diminuição ou suspensão do uso de fármacos antiepiléticos (FAE) e os seus efeitos secundários.



Manutenção do crescimento adequado da criança.

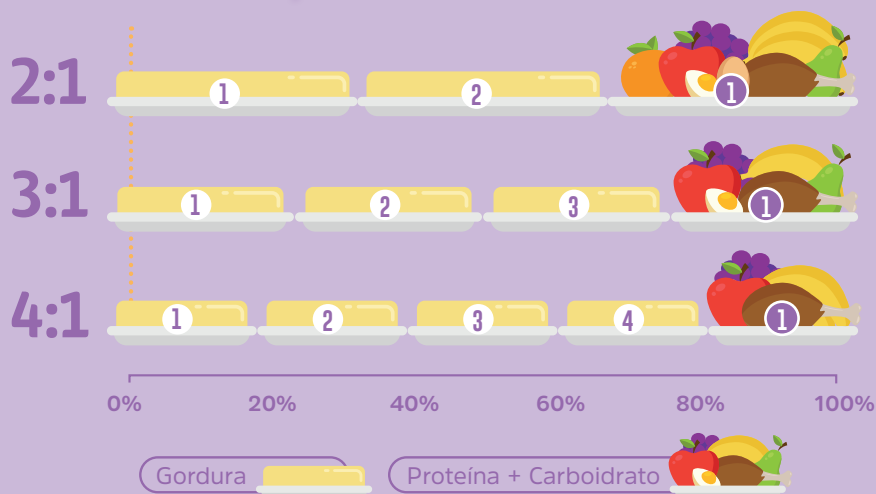
A DC promove uma mudança no organismo, que passa a utilizar os **CORPOS CETÔNICOS COMO FONTE DE ENERGIA AO INVÉS DA GLICOSE.**



A DC clássica é classificada de acordo com a quantidade de gordura da sua composição (relações da DC).

É comum iniciar o tratamento com quantidades menores de gordura e ir aumentando progressivamente. Sendo que as **QUANTIDADES MAIORES** auxiliam o paciente a alcançar a cetose franca (+++), que significa que o corpo está produzindo muitos corpos cetônicos como fonte de energia.

RELAÇÕES DA DIETA CETOGÊNICA



A terapia nutricional deve ser determinada individualmente por médico ou nutricionista.



CONHEÇA OS Alimentos permitidos NA DIETA CETOGÊNICA



GORDURAS

Azeite, óleos vegetais, toucinho, creme de leite fresco e maionese.



CARBOIDRATOS

Frutas e vegetais.

CONSUMO COM MODERAÇÃO



PROTEÍNAS

Carne, peixe e ovos.



! NÃO PODEM SER CONSUMIDOS

açúcares, bolachas, doces, arroz, macarrão, batata, mandioca, mandioquinha, leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, ervilha)

A DIETA CETOGENICA Requer Planejamento!



**ANTES DE COMEÇAR A DIETA CETOGENICA,
É PRECISO SE PREPARAR!**

Ela deve ser orientada e acompanhada por médico ou nutricionista, mas estamos aqui para te ajudar a iniciar esse novo processo de uma forma mais fácil.

Aqui estão algumas DICAS de como pode ser feita a transição da alimentação habitual para este novo esquema alimentar. Confira abaixo:



1

**ESTABELECEER
HORÁRIOS
REGULARES
PARA AS REFEIÇÕES**

2

**EXCLUIR E DEIXAR
FORA DO ALCANCE
DO PACIENTE
TODOS OS TIPOS
DE DOCES**





3

AUMENTAR O CONSUMO DE GORDURAS NAS REFEIÇÕES,

acrescentando azeite, maionese, creme de leite, frituras para que o corpo se acostume com esse novo padrão alimentar

Mantenha o consumo de carnes e vegetais como de costume!

4

REDUZIR A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS,

principalmente pães, massas, arroz, batata, farinhas, cereais açucarados



INÍCIO DA DIETA CETOGENICA



Os resultados costumam aparecer em 3 meses, mas isso depende de cada paciente e deve ser avaliado por profissionais de saúde. Algumas pessoas podem ter **REDUÇÃO DE ATÉ 75% DAS CRISES NESSE PERÍODO.**

Materiais Necessários PARA INICIAR A DIETA CETOGÊNICA

Balança digital



Instrumento fundamental para pesar os alimentos que vão ser utilizados nas refeições. A dieta é muito específica e individualizada e o cardápio é calculado em gramas de alimentos!

Use sempre a balança digital com precisão de 1g.

Caderno de crises



O caderno de crises é um grande aliado para o controle e acompanhamento das crises durante o tratamento.

VEJA SÓ UM EXEMPLO DE COMO ELE PODE SER USADO:

Você deve anotar, diariamente: o horário, intensidade e quantidade das crises epilépticas. Ele será a referência para comparação das crises antes e depois do início da Dieta cetogênica.

Data: 01/01/20

Horário	Tipo de crise	Duração	Cetose
9h15	Generalizada	10 seg	+
12h10	Generalizada	15 seg	+++
14h20	Grave	25 seg	++
19h00	Leve	5 seg	++
23h12	Leve	7 seg	+

Fita de cetose



A fita de cetose é importante para monitorar a produção de corpos cetônicos durante a Dieta cetogênica.



IMPORTANTE: O FRASCO COM AS FITAS DEVE ESTAR SEMPRE BEM FECHADO E LONGE DE CLARIDADE

É hora de começar!



A dieta será calculada especialmente para sua criança. **Nenhuma outra pessoa terá uma dieta igual**, pois ela é individualizada e depende do peso, condição de saúde e rotina da casa.



COM A DIETA CALCULADA EM MÃOS, É IMPORTANTE SEGUIR ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA COMEÇAR. AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ.

Todos os alimentos DEVEM SER PESADOS CRUS (com exceção do ovo)



USE EXATAMENTE A QUANTIDADE PRESCRITA NA DIETA! É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO



- Para facilitar, você pode pesar os alimentos de várias refeições e deixar separado em potinhos na geladeira por 2 dias ou, no congelador, por até 3 meses. Essa ação ajuda, inclusive, quando você não estiver em casa para prepará-los.
- A dieta já pronta pode estragar com muita facilidade se deixada em ambiente natural. **TENHA ATENÇÃO!**
- Consuma imediatamente ou armazene na geladeira por até 2 dias. Caso tenha que levá-la para uma consulta médica ou passeio, utilize uma bolsa térmica com placas de gelo ou escolha alimentos que **NÃO** precisem de refrigeração, como bolinhos e frutas.

Varie o cardápio, tentando adaptar as receitas com as atividades sociais da criança, como lanche escolar, festas e comemorações.

KetoCal® pode ajudar você, diversificando as receitas com opções doces e salgadas, porém mantendo a proporção cetogênica adequada.



Clique aqui

**E ACESSE RECEITAS SABOROSAS
FEITAS COM KETOCAL**



**MAS ATENÇÃO: EVITE SUBSTITUIR OS INGREDIENTES
SEM CONSULTAR SUA NUTRICIONISTA**

**Siga corretamente
os horários
prescritos da dieta.**

Eles são importantes para manter a produção dos corpos cetônicos nas quantidades corretas.



DE OLHO NO Rótulo!



ATENÇÃO aos rótulos de produtos industrializados e medicamentos.

Eles **NÃO** podem conter nenhum tipo de açúcar ou carboidratos na sua composição.



AQUI ESTÃO ALGUMAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:



ALIMENTOS

- Procure alimentos que contenham zero carboidrato e zero açúcar.

ATENÇÃO aos carboidratos escondidos!

- Caso não seja possível excluir o alimento da dieta, a quantidade de carboidrato da sua composição deve estar inclusa no cálculo do cardápio, realizado pelo nutricionista.
- Alimentos “sugar-free” podem ser isentos de açúcar, porém, podem conter carboidratos na sua composição.



LÍQUIDOS

- Para bebidas permitidas (água, chá em infusão, sucos), atente-se ao rótulo, se são “zero caloria” ou sem nenhuma quantidade de açúcar.
- Para os líquidos, também é necessário ler o rótulo e escolher aquelas bebidas que não contém carboidratos!
- Alguns sabores de sucos industrializados podem conter carboidratos, mesmo que sejam da mesma marca. Portanto, sempre fique atento ao rótulo de todos os sabores e marcas consumidas!



INGREDIENTES QUE DEVEM SER EVITADOS

Açúcares:

dextrose, frutose, glucose, lactose, sacarose, açúcar e maltodextrina

Amidos: amido de milho pré-gelatinizado, glicolato de sódio e amidos hidrogenados hidrolisados

Maltitol

Xilitol

Isomalte

Sorbitol

Álcool

Propilenoglicol

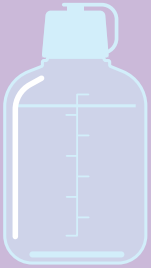
Glicerina/glicerol



MEDICAMENTOS

Fique atento ao consumo de medicamentos, pois sempre deverão ser usados com a orientação do profissional de saúde que acompanha o paciente.

Dieta Enteral



A Dieta cetogênica pode ser utilizada para os pacientes que possuem uma sonda para alimentação.

PORÉM, ALGUNS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS:



A consistência da dieta tem que ser adaptada ao calibre da sonda. Pode ser que seja necessário diluir um pouco para que ela flua mais facilmente.



Mantenha os mesmos horários de alimentação, como se a criança se alimentasse por boca.



Atenção à higiene do ambiente e dos utensílios ao preparar a dieta. **Lembre-se que ela deve ser infundida assim que for preparada.**



Caso a sonda fique entupida, infunda água morna aos poucos para ajudar a dieta a fluir. **Se isso não funcionar, é preciso buscar ajuda médica.**

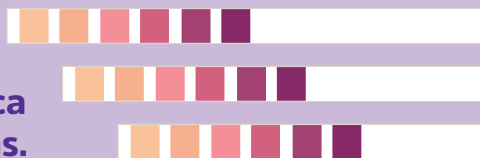


O tempo de administração varia entre as pessoas mas, em geral, **fica em torno de 20 minutos.**



MONITORANDO A Cetose

O monitoramento da cetose é muito importante para avaliar os resultados da Dieta cetogênica no controle das crises epiléticas.



A META DO TRATAMENTO É CHEGAR EM **3 CRUZES (+++)**, A CHAMADA CETOSE FRANÇA. PORÉM, ALGUNS PACIENTES JÁ APRESENTAM REDUÇÃO DAS CRISES COM UMA (+) OU DUAS (++) CRUZES.

COMO A MEDIDA DEVE SER FEITA?

Se a criança **USAR FRALDA:**



Ao colocar uma fralda limpa, posicione um pedaço de algodão e utilize-o para a coleta da urina, já que o resíduo que fica na fralda, em contato com o gel, altera o resultado da medida de cetose

Se a criança **NÃO USAR FRALDA:**



Deve coletar a urina em um potinho e realizar a medição





SAIBA MAIS EM:

-  ketocal.com.br
-  [/ketocalbrasil](https://www.facebook.com/ketocalbrasil)
-  [@ketocalbr](https://www.instagram.com/ketocalbr)
-  danonenutricia.com.br



DANONE
KetoCal[®]
Pode transformar o prognóstico
da Epilepsia Farmacorresistente³⁻¹¹

ketocal pode transformar o tempo das crises em momentos de viver ³⁻¹¹

Referências: 1. Kossoff EH, Zupec-Kania BA, Amark PE, Ballaban-Gil KR, Christina Bergqvist AG, Blackford R et al. Optimal Clinical Management of Children receiving the ketogenic diet: recommendations of the International ketogenic diet study group. *Epilepsia*. 2009;50(2):304-317/ *Epilepsia Open*. 2018; 3(2): 175-192. 2. Sampaio LPB. ABC da dieta cetogênica para epilepsia refratária. Rio de Janeiro: Editora DOC Content, 2018. 1a edição, 220 p. 3. Sampaio LPB, Takakura C, Manreza, MLG. The use of a formula-based ketogenic diet in children with refractory epilepsy. *Arq. NeuroPsiquiatr*. 2017;75(4):234-237. 4. Weijnenberg A, van Rijn M, Callenbach PMC, de Koning TJJ, Brouwer OF. Ketogenic Diet in Refractory Childhood Epilepsy: Starting With a Liquid Formulation in an Outpatient Setting. *Child Neurol Open*. 2018;5:2329048X18779497. 5. Thompson L, Fecske E, Salim M, Hall A. Use of the ketogenic diet in the neonatal intensive care unit-Safety and tolerability. *Epilepsia*. 2017;58(2):e36-e39. 6. Coppola G, Verrotti A, Ammendola E, Operto FF, Corte RD, Signoriello G et al. Ketogenic diet for the treatment of catastrophic epileptic encephalopathies in childhood. *Eur J Paediatr Neurol*. 2010; 14(3):229-234. 7. Kossoff EH, Dorward JL, Turner Z, Pyzik PL. Prospective study of the modified atkins diet in combination with a ketogenic liquid supplement during the initial month. *J Child Neurol*. 2011;26(2):147-51. 8. Ashrafi MR, Hosseini SA, Zamani GR, Mohammadi M, Tavassoli A, Badv RS et al. The efficacy of the ketogenic diet in infants and young children with refractory epilepsies using a formula-based powder. *Acta Neurol Belg*. 2017;117(1):175-182. 9. Uldall P et al. Ketogenic diet for infants is possible with Ketocal. *Epilepsia*. 2006;47(S3):176. 10. Rubenstein JE. Use of the ketogenic diet in neonates and infants. *Epilepsia*. 2008;49(Suppl 8):30-2. 11. Nizamuddin J, Turner Z, Rubenstein JE, Pyzik PL, Kossoff EH. Management and risk factors for dyslipidemia with the ketogenic diet. *J Child Neurol*. 2008;23(7):758-61.

**CENTRAL DE
RELACIONAMENTO
0800 728 3321**

sac@danonenutricia.com.br

sdv
sabor de viver

LOJA OFICIAL DANONE
sabordeviver.com.br
0800 727 8027 | 11 3095 8482
Demais localidades Grande SP

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte um médico e/ou nutricionista.

KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN. Imagens ilustrativas.

A distribuição deste material por meios digitais é uma exceção em razão das medidas de restrição tomadas frente à pandemia do COVID-19.

