



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Guia prático

para iniciar a **Dieta**
Cetogênica^{1,2}



DANONE
KetoCal[®]
Pode transformar o prognóstico
da epilepsia farmacorresistente³⁻¹¹

Este é um material orientativo sobre Dieta Cetogênica. Consulte sempre um médico e/ou nutricionista.



ÍNDICE

**Dieta Cetogênica (DC)
Conceitos básicos**

4

**Conheça os alimentos permitidos
na Dieta Cetogênica**

6

**A Dieta Cetogênica
requer planejamento!**

7

**Materiais necessários
para iniciar a Dieta Cetogênica**

9

É hora de começar!

10

De olho no Rótulo!

12

Dieta Enteral

13

Monitorando a Cetose


14

DIETA CETOGÊNICA (DC)

Conceitos Básicos



O QUE É?



É uma dieta rica em gorduras com um baixo teor de carboidratos e adequado teor de proteínas.

A Dieta cetogênica é indicada para as pessoas com EPILEPSIA FARMACORRESISTENTE¹, aquele tipo de epilepsia que não melhora com o uso de vários fármacos anticrises.

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



Diminuir ou acabar com as crises epiléticas.

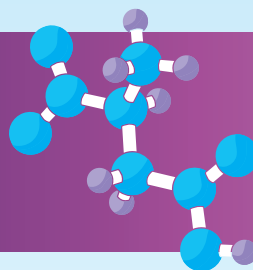


Diminuir ou suspender o uso de fármacos anticrises e seus efeitos colaterais.



Auxiliar o crescimento e desenvolvimento adequado da criança.

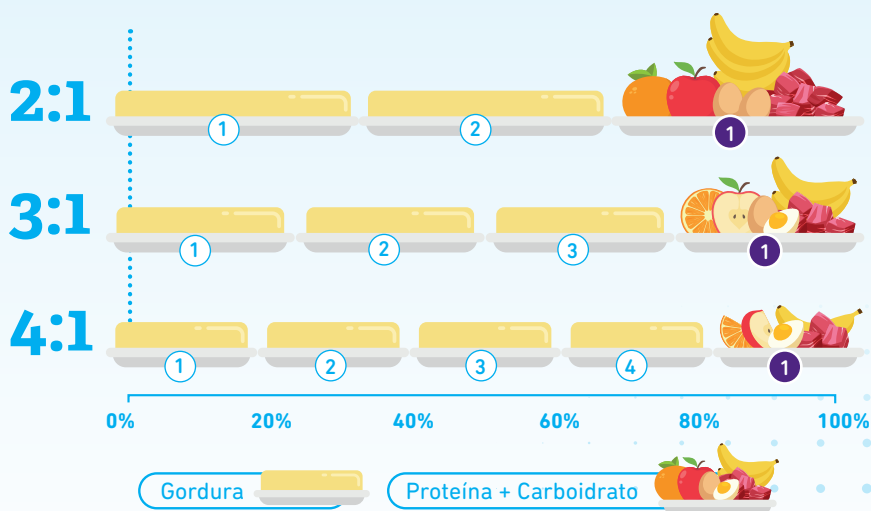
A Dieta Cetogênica promove uma mudança no organismo, que passa a utilizar os **CORPOS CETÔNICOS COMO FONTE DE ENERGIA, AO INVÉS DA GLICOSE.**



A Dieta Cetogênica 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 gorduras e ir aumentado-as 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.¹

RELAÇÕES DA DIETA CETOGÊNICA



A Dieta Cetogênica é personalizada para cada paciente individualmente e deve ser calculada por médico ou nutricionista.



CONHEÇA OS Alimentos permitidos na Dieta Cetogênica



GORDURAS

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



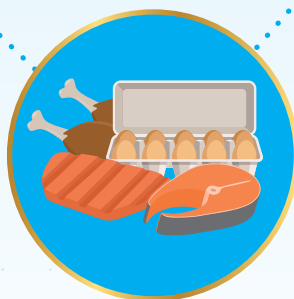
Ketocal deve ser consumido conforme a recomendação de um profissional da saúde.



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)

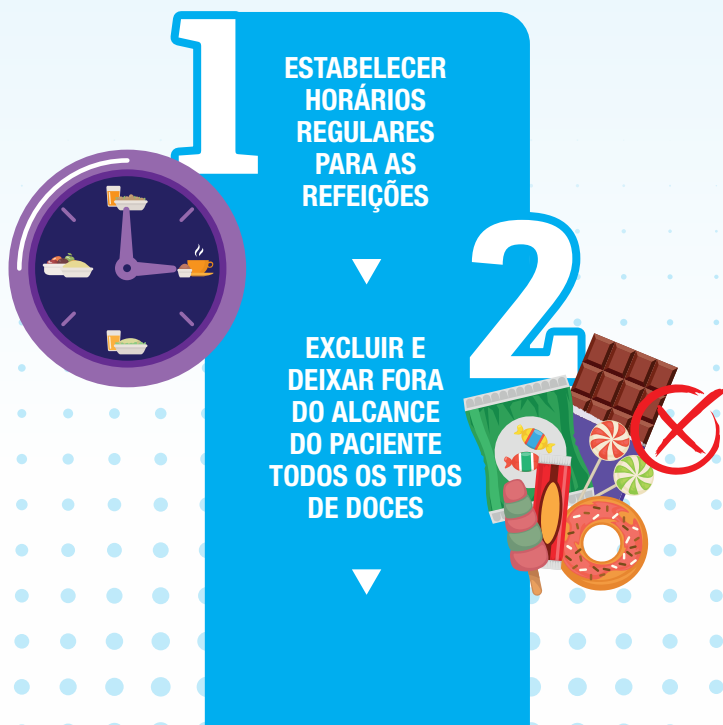
A DIETA CETOGENICA Requer planejamento!



Antes de começar a
Dieta Cetogênica, é preciso
se preparar!

Ela deve ser orientada e acompanhada por médico ou nutricionista e 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:



3



AUMENTAR O CONSUMO DE GORDURAS NAS REFEIÇÕES, acrescentando azeite, maionese, creme de leite e frituras para que o corpo se acostume com esse novo padrão alimentar

Mantenha o consumo de carnes e vegetais como de costume!

REDUZIR A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS, principalmente pães, massas, arroz, batata, farinhas, cereais açucarados

4



INÍCIO DA DIETA CETOGÊNICA



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.**^{1,2}

Materiais necessários PARA INICIAR A DIETA CETOGENICA



BALANÇA DIGITAL

O cardápio é calculado em gramas e, por isso, **todos os alimentos devem ser pesados**.

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 epiléticas durante o tratamento.

Você deve anotar, diariamente: o horário, intensidade e quantidade das crises epiléticas. 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 família.



Com a dieta calculada em mãos, **SIGA ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA COMEÇAR**

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 separar 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 fora da geladeira. **TENHA ATENÇÃO!**
- 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, adaptando as receitas com as atividades sociais da criança, como lanche escolar, festas e comemorações.

Ketocal pode ser um aliado nessa diversificação de receitas com opções doces e salgadas, mantendo a proporção cetogênica adequada.



ACESSE O SITE: www.ketocal.com.br
E DESCUBRA RECEITAS SABOROSAS
FEITAS COM KETOCAL



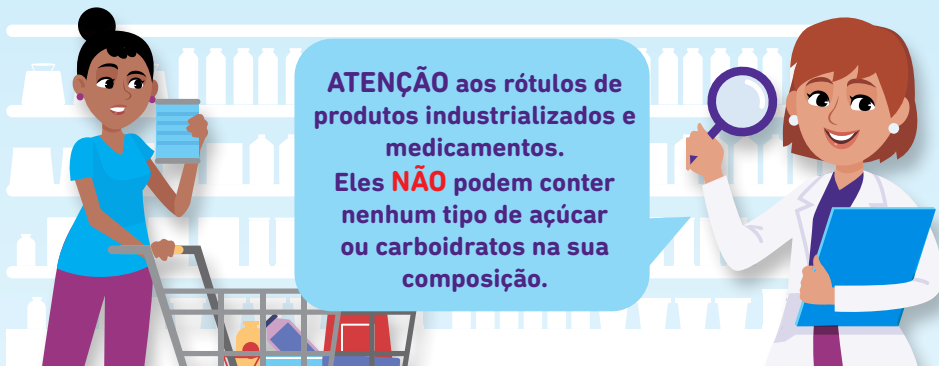
! MAS ATENÇÃO: EVITE SUBSTITUIR OS INGREDIENTES SEM CONSULTAR O PROFISSIONAL DA SAÚDE QUE TE ACOMPANHA

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 os líquidos, também é necessário ler o rótulo e escolher bebidas que não contém carboidratos!
- Alguns sabores de sucos industrializados podem conter carboidratos, mesmo que outros de mesma marca não contenham. Portanto, sempre fique atento ao rótulo de todos os sabores e marcas consumidas!



MEDICAMENTOS

Medicamentos sempre deverão ser **USADOS COM A ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE QUE ACOMPANHA O PACIENTE.**



INGREDIENTES QUE DEVEM SER EVITADOS

Açúcares: dextrose, frutose, glicose, 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

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.



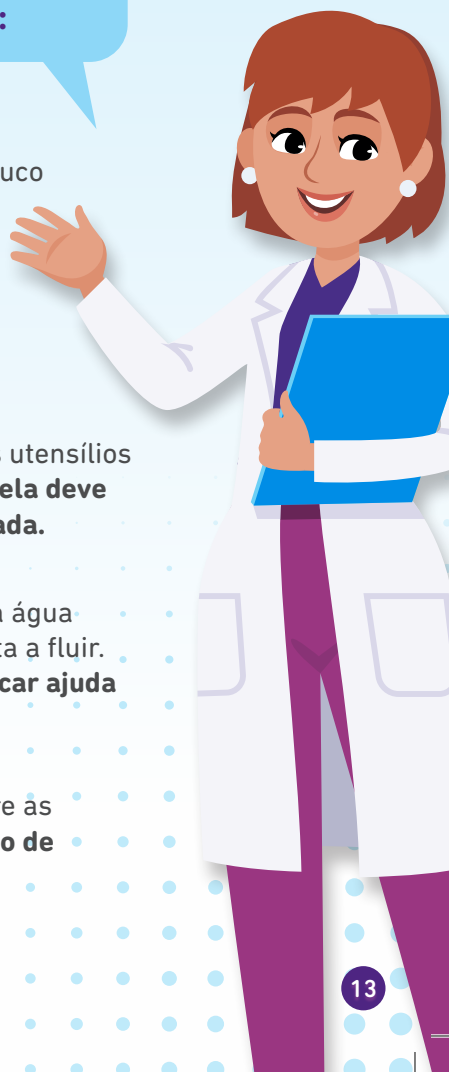
Atenção à higiene do ambiente e dos utensílios ao preparar a dieta. **Lembre-se que ela deve ser infundida assim que for preparada.**



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.**

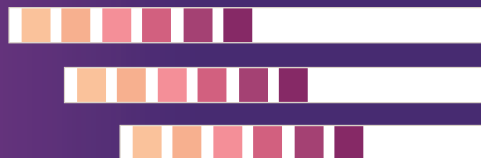


O tempo de administração varia entre as pessoas mas, em geral, **fica em torno de 20 minutos.**



MONITORANDO A Cetose

O monitoramento da cetose é muito importante para **avaliar os resultados da Dieta Cetogênica no controle das crises epilépticas.**²



A meta do tratamento é chegar em 3 CRUZES (+++), a chamada cetose franca. 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 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

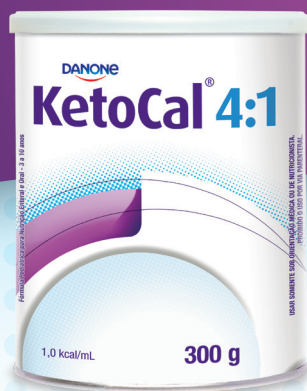


NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

KetoCal[®]

pode transformar o tempo
das crises em momentos de

Viver³⁻¹¹



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. NeuroPsiquiatri*. 2017;75(4):234-237. 4. Weijenberg A, van Rijn M, Callenbach PMC, de Koning TJ, 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, Fecse 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, Bady 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

DANONE ATENDIMENTO
AO CONSUMIDOR

☎ 0800 701 7561

✉ dac@danone.com



mundodanone.com.br

DANONE

KetoCal[®]

Pode transformar o prognóstico
da epilepsia farmacorresistente³⁻¹¹

KetoCal[®] foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista. Imagens ilustrativas. KETOCAL[®] NÃO CONTÉM GLÚTEN. Abril/2023