STO PER COMINCIARE LA DIETA CHETOGENICA

Che cosa è la dieta chetogenica e perchè la devo seguire?

Scritto da Emma Williams MBE
CEO/Fondatrice Matthew's Friends

MATTHEWS FRIENDS
Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

Che cos'è la dieta chetogenica (o chetogena)?

La dieta chetogenica è un regime alimentare che puo' aiutare a diminuire o arrestare i tuoi attacchi epilettici. E' una dieta molto speciale, che usa il cibo che mangi per cercare di arrestare le tue crisi epilettiche, invece di aggiungere un'altra medicina.

Potrai mangiare cibi come:

Formaggio

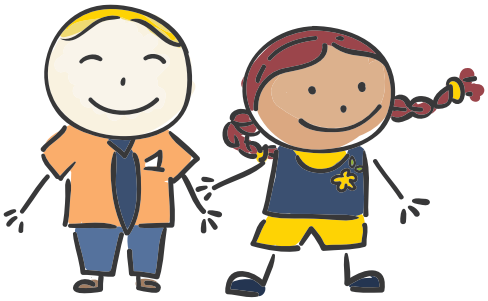
Pancetta

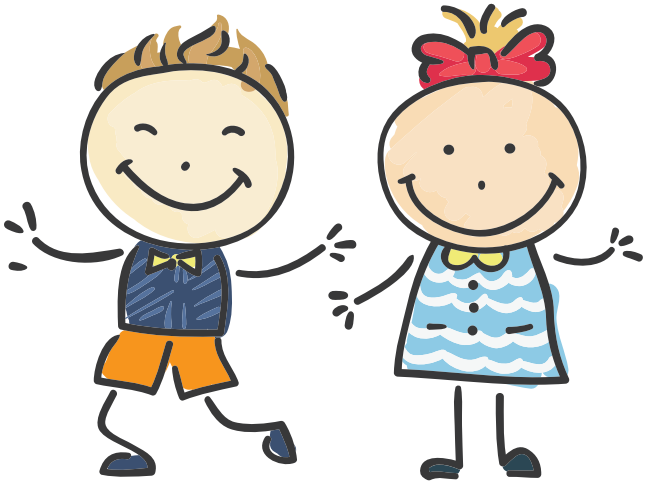
Panna Fresca

Fragole

Uova

Pollo





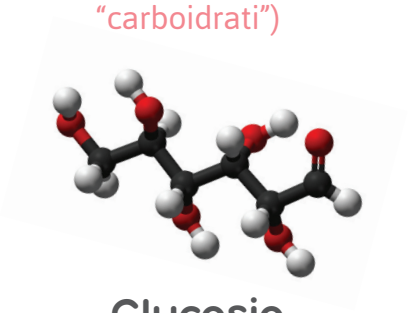
Come fa funziona la dieta chetogenica?

Il cibo è il nostro carburante: è ciò che fa funzionare il nostro intelligentissimo cervello; e il nostro intelligentissimo cervello è importantissimo perchè fa sì che TUTTO il nostro corpo funzioni; ci dà anche l'energia per andare a scuola, per giocare coi nostri amici e divertirci.

Ti presentiamo... il nostro intelligentissimo cervello

E' molto importante essere sicuri che il nostro intelligentissimo cervello abbia abbastanza carburante per funzionare; ci sono due tipi di carburante che il nostro intelligentissimo cervello può usare:

1. Il primo è chiamato GLUCOSIO e lo otteniamo da cibi come il pane, il riso, la pasta, la pizza, i dolci, la frutta, le verdure,... (questi cibi sono chiamati "carboidrati")

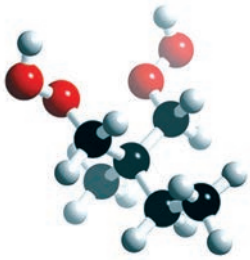


Glucosio

Frutta e verdure

Pane

2. Il secondo è chiamato CHETONE e lo otteniamo da cibi come il burro, la panna, il mascarpone, l'olio, le noci, l'avocado,... (questi cibi sono chiamati "grassi")



Chetone

Burro

Olio di Oliva

Il nostro intelligentissimo cervello sceglie come combustibile prima il glucosio, poiché di solito ce n'è in abbondanza da usare; ma se non abbiamo abbastanza glucosio nel nostro corpo per alimentare il nostro cervello, allora il nostro intelligentissimo cervello "cambierà" e inizierà a usare come combustibile i chetoni, presi da qualsiasi grasso che abbiamo nel nostro corpo. Non dobbiamo pensare che questo cambiamento sia qualcosa che accade semplicemente.

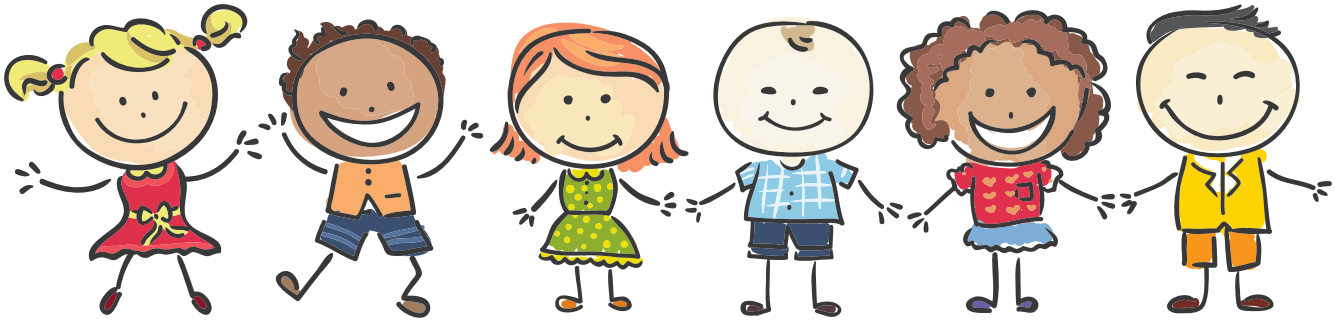
Sono proprio i chetoni che sembra arrestino o riducano le crisi epilettiche in alcuni bambini: quindi la dieta chetogena è un modo per fare sì che il tuo intelligentissimo cervello usi i chetoni AL POSTO del glucosio. Devi solo mangiare cibi che aiutino il tuo corpo a usare il grasso per produrre energia in modo che possa produrre i chetoni.

Come saprò se la mia dieta chetogenica sta funzionando?

Alcuni bambini migliorano entro un paio di settimane, mentre per altri ci vuole più tempo. In genere dovresti provare la dieta per almeno 3 mesi per vedere se ti aiuta. Se ti fa sentire meglio e hai meno crisi epilettiche, allora rimarrà la tua dieta!

Come mi sentirò facendo la dieta chetogenica?

Non tutti si sentono allo stesso modo facendo la dieta. La maggior parte dei bambini si sente bene, ma all'inizio potresti sentirti un pò assonnato e un pò debole; ma passerà dopo pochi giorni. Vedrai che diventerai ancora più attivi del solito e avrai molta più energia.



Avrò fame?

Anche se i pasti sembrano più piccoli del normale, non dovresti avere fame. Gli alimenti che producono chetoni ti fanno sentire pieno in fretta, quindi mangerai quantità piu' piccole di prima. E i cibi saranno comunque deliziosi!

Dovrò andare in ospedale?

Alcuni bambini iniziano la dieta in ospedale; altri possono iniziare la dieta a casa. Dipenderà da quello che deciderà il tuo Keto-team. Entrambe le strade vanno bene.

Perchè devo avere un medico e un dietologo (Keto-team) per mia dieta chetogenica?

Questo è una dieta molto speciale che deve essere costruita solo per te: NESSUN altro può seguire la TUA dieta!

Prima eri abituato a farti visitare dal tuo medico perchè decidesse quali medicine darti; ora vedrai il tuo medico anche per la tua dieta chetogenica. Compito dei tuoi medici è avere cura della tua salute e assicurarsi che tu ti senta bene.

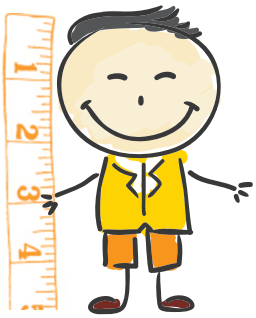
Un dietologo elaborerà la tua dieta chetogenica per assicurarti che il tuo intelligentissimo cervello ottenga tutto il carburante (chetoni) di cui ha bisogno. Ti aiuterà per far sì che tu abbia cibo delizioso da mangiare e creerà ricette speciali solo per te. Farà tutto il possibile perchè nella dieta siano inclusi i tuoi cibi preferiti.

Il tuo dietologo costruirà la tua dieta SOLO per te.

Quando andrai a trovare il tuo dietologo...

Quando andrai a trovare il tuo dietologo, controllerà il tuo peso e la tua altezza e li disegnerà su un grafico, per poter controllare che tutto vada bene.

Peso



Altezza

La tua tabella

A volte ci potrà essere bisogno di fare degli esami del sangue. Ma non preoccuparti: se hai paura, chiedi a uno degli infermieri di metterti la “crema magica”, così non sentirai nulla!

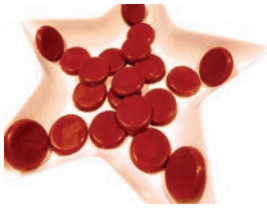
Posso mangiare degli spuntini se seguo la dieta chetogenica?

Gli spuntini possono essere inclusi nella tua dieta chetogenica: il tuo dietologo li potrà includere nella tua dieta così come fa per i tuoi pasti. Ricordati sempre che puoi mangiare solo cibi consentiti.

Ci sono molte cose buonissime da mangiare che possono essere fatte per te e la tua famiglia può trovare le ricette sul sito della di Matthew's Friend. Per esempio:

Brownies al cioccolato

Pizza



Cioccolatini

Torte

Pasta alla carbonara

Maiale alla Stroganoff

Posso fare ancora tutte le cose che mi piace fare adesso?

Sì, certamente: devi solo essere sicuro di avere sempre il tuo cibo speciale (previsto nella dieta) con te.

Cosa succede se mi sbaglio e mangio qualcosa che non è previsto nella mia dieta?

Se succederà, la dieta per un pò non funzionerà come dovrebbe e potresti avere più crisi epilettiche... quindi cerca di stare più attento che puoi e rimettiti a seguire la dieta in modo preciso il più velocemente possibile.

Dovrò ancora prendere le mie medicine quando sarò a dieta?

All'inizio della dieta continuerai a prendere le tue medicine, fino a quando non capiremo se la dieta sta funzionando e ti sta aiutando.

Se la dieta funzionerà, allora è il medico inizierà a ridurre la quantità di medicine che devi assumere ogni giorno.

MA DEVI RICORDARTI LA REGOLA D'ORO...

"Non smettere di prendere le medicine o non ridurle fino a quando non te lo dice il tuo medico!"

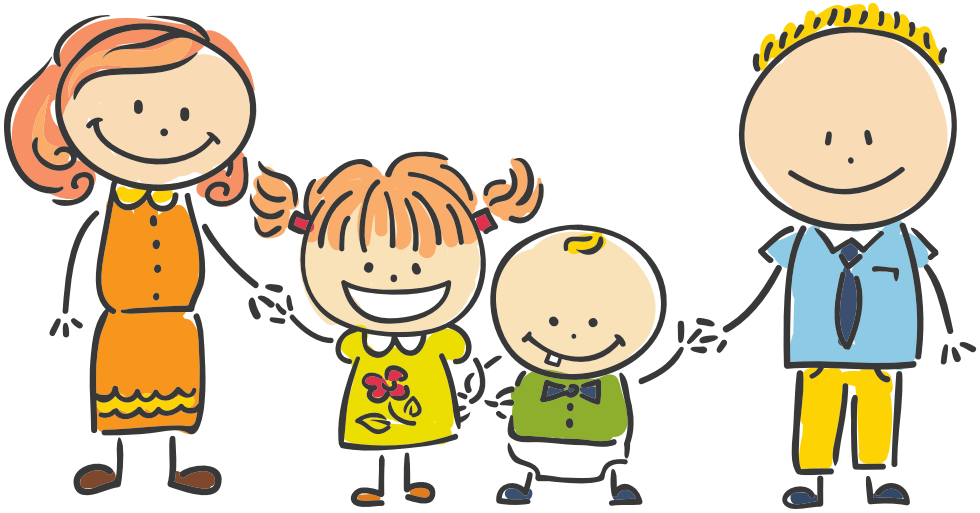
Se la mia dieta chetogenica funziona, dovrò seguirla per sempre?

Dipende dal tipo di epilessia che hai o se hai una patologia specifica: saranno il tuo dietologo e il tuo medico che ti spiegheranno quanto a lungo dovrai seguire la dieta. In certi casi, potrebbe essere necessario rimanere a dieta per sempre; in altri casi, si consiglia di rimanere a dieta per circa 2 anni.

La dieta chetogenica mi farà ammalare?

No, non dovrebbe farti ammalare. All'inizio, mentre ti abitui, potresti sentirti un pò male, ma tutto questo di solito passa abbastanza rapidamente e non succede a tutti.

Il tuo dietologo e il tuo dottore sono qui per prendersi cura di te, insieme alla tua famiglia e si accerteranno che tu ti senta bene e sia il più felice possibile.



La dieta Chetogenica è una dieta difficile?

La dieta all'inizio può sembrare molto difficile e diversa da quella che seguivi prima: ci vorrà unpò per abituarsi e magari sarai un po' confuso e avrai qualche dubbio. Tuttavia, con il tempo, diventerà molto più facile e ti abituerai. Il dietista ti supporterà e ti aiuterà, così come la tua famiglia e gli amici di Matthew's Friends.

MATTHEWS FRIENDS
Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

Che cosa dirò ai miei amici riguardo alla mia dieta?

Sii onesto con loro e racconta tutto della tua dieta speciale. Potresti mostrare loro questo opuscolo se vuoi, che potrà aiutarti a spiegare tante cose. Chiedi ai tuoi amici di aiutarti perchè non ti capiti di mangiare per sbaglio qualcosa che non dovresti!

Il mio cibo apparirà molto diverso da quello dei miei amici?

Sì, potrebbe sembrare diverso, ma cerca di non preoccuparti. Ricorda che non a tutti piacciono gli stessi alimenti, che facciano parte o meno di una dieta speciale. E con questa dieta mangerai comunque del buonissimo cibo.

Diventerò grasso?

No, non dovresti diventare grasso. Diventerai cicciotto se mangerai troppo cibo e non ti muoverai abbastanza. Il tuo dietologo starà attento perchè tu mangi la corretta quantità di cibo di cui hai bisogno.

La dieta chetogenica farà male al mio cuore?

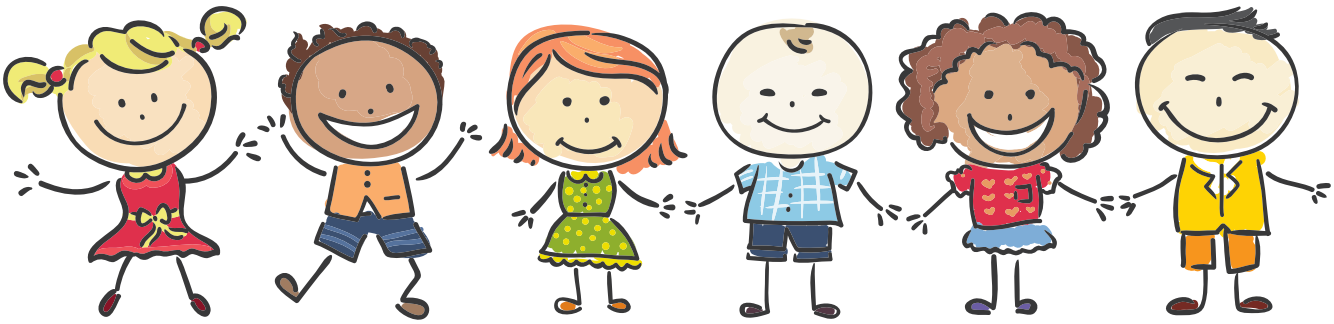
La dieta è ricca di grassi, ma questo grasso viene trasformato in chetoni e viene consumato dal nostro intelligentissimo cervello per dare energia al tuo corpo. Questo significa che non c'è molto grasso lasciato in giro nel nostro corpo e che potrebbe essere dannoso per il cuore. Il tuo cuore dovrebbe rimanere forte come lo è ora!

Il nostro intelligentissimo cervello è impegnato per utilizzare tutto il grasso

Fare esercizio è importante per mantenere il cuore sano e forte.

Devo assumere qualcos'altro durante la mia dieta chetogenica?

Sì. dovrai prendere alcune vitamine e integratori e il tuo dietologo ti dirà quali. È molto importante prenderli ogni giorno per mantenerti sano e forte.



Cos' altro devo fare?

Dovrai misurare i tuoi chetoni ogni giorno a casa e sarà molto facile farlo! Dopo essere stato in bagno, devi solo immergere un bastoncino speciale (come quello nell'immagine sotto) nella tua pipì e poi il bastoncino cambierà colore e diventerà più scuro. Più scuro è il bastoncino, più alti saranno I tuoi chetoni. A volte i chetoni e gli zuccheri vengono controllati con un piccolo buchino nel dito, da cui uscirà una goccia di sangue. Questa operazione è velocissima e non fa male! Vedrai che ti abiuterai!

La tua famiglia dovrà tenere un'agenda scrivendo come sono i valori dei chetoni e degli zuccheri. Se vuoi compilare tu la tua agenda, puoi chiederla a Matthew's friend e te ne spediranno una!

Quindi..come mi puo' essere utile la dieta chetogena?

Se seguirai la dieta, potrebbe non essere necessario assumere tante medicine e potrei sentirti molto meglio. Le crisi epilettiche potrebbero migliorare, diventare meno frequenti e potrebbero anche fermarsi del tutto.

Potresti avere più energia per giocare, divertirti e goderti la vita senza piu' crisi!.

Chi è Matthew's Friends (Gli Amici di Matthew)?

Matthew è un ragazzo che ha seguito la dieta chetogenica. Aveva centinaia di crisi epilettiche ogni settimana, ma la dieta chetogenica le ha arrestate quasi del tutto.

MATTHEWS FRIENDS
Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

La sua mamma Emma ha deciso di fondare un'Associazione che ha chiamato 'Matthew's Friends" (Amici di Matthew) per aiutare altre famiglie che vogliono utilizzare la dieta chetogenica.

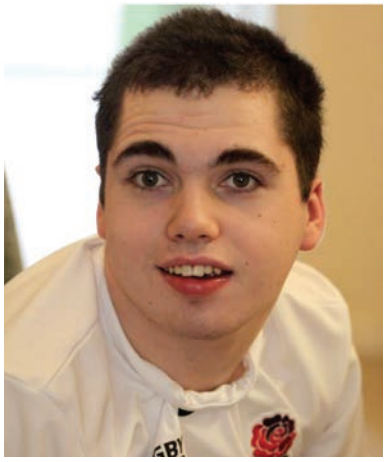
Oggi, la Matthew's Friends aiuta famiglie e bambini di tutto nel mondo e sono a disposizione anche per te!

Un messaggio da Matthew:

IL RAGAZZO DIETRO L'ASSOCIAZIONE

Avevo compiuto 7 anni, quando ho cominciato la dieta Chetogenica che ha fermato quasi tutte le mie crisi. Questa dieta è stata la migliore cosa che mi sia mai accaduta. Io spero davvero che la dieta Chetogenica possa aiutare anche te.

Buono fortuna e bacione,
dal tuo amico Matthew Xx

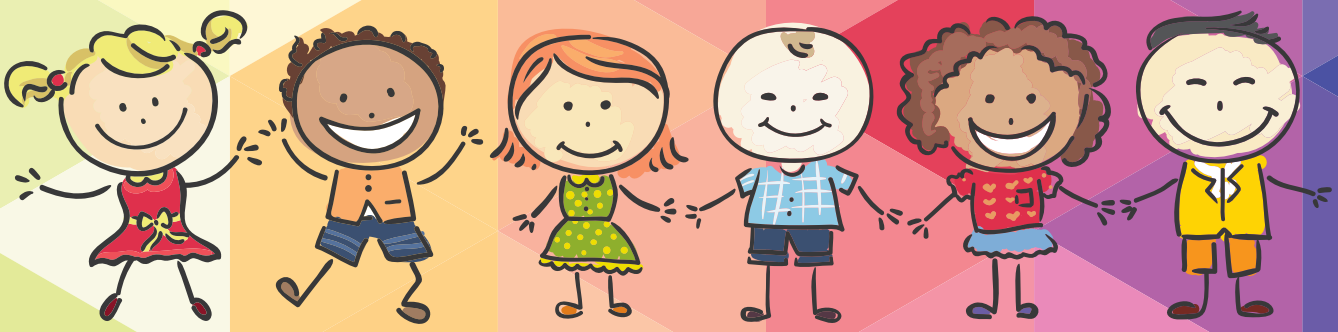


Quando guardi per la prima volta una dieta chetogenica come genitore / tutore, può essere davvero scoraggiante. Cercaredi spiegarlo a tuo figlio o ai suoi fratelli può essere altrettanto scoraggiante. Mi ircordo quando cercavo di far capire a Matthew perché la sua cena sembrava molto più piccola di prima e quando portavo la sorella Alice in bagno a mangiare del cioccolato, perchè Matthew non ci vedesse!

Nel corso degli anni, abbiamo ristampato questo opuscolo più volte e abbiamo avuto un ottimo riscontro. E' particolarmente utile per le scuole, i centri di riabilitazione e i famigliari! Comunque lo usi, speriamo che aiuti te e la tuafamiglia. Tutti vi auguriamo buona fortuna con la vostra dieta chetogenica e ricordiamo che siamo sempre qui per aiutartie sostenerti e ci piacerebbe conoscere la vostra esperienza chetogenica. Non esitare a contattarci se possiamo essertidi aiuto e non dimenticare di visitare il nostro sito Web per ordinare da noi il tuo pacchetto di avviamento gratuito alla dieta chetogeniche.

I migliori auguri,
Emma Williams MBE – Fondatrice/CEO
emma@matthewsfriends.org

Emma con Matthew
e sua sorella Alice.



Per maggiori informazioni, per favore, contatta:

Matthew's Friends
St. Piers Lane, Lingfield, Surrey RH7 6PW

E-mail: enq@matthewsfriends.org

Numero telefonico: 01342 836571

Website address: www.matthewsfriends.org

twitter
@matthewsfriends

Find us on: facebook
Matthews Friends

MatthewsFriendsOrg
#ketokitchen

MATTHEWS FRIENDS
Ketogenic Dietary Therapies
Information • Training • Research • Support
Registered Charity No. 1108016

MATTHEW'S FRIENDS CLINICS
KETOGENIC DIETARY THERAPIES

Matthew's Friends Keto College®

GLUT1 onlus Associazione Italiana

Brochure tradotta con il supporto dell'Associazione Italiana Glut1 (www.glut1.it)