

Spis treści

1	Dieta ketogenna – informacje wstępne	1
	Historia diety ketogennej	1
	Ketoza w leczeniu dietetycznym	4
	Rodzaje medycznej terapii dietą ketogenną	6
2	Miejsce diet ketogennych w praktyce medycznej	11
	Opieka interdyscyplinarna nad pacjentem	11
	Zastosowanie diet ketogennych w leczeniu padaczki	12
	Zastosowanie diet ketogennych w leczeniu wrodzonych wad metabolizmu	13
	Próby zastosowania diet ketogennych w leczeniu innych chorób	16
	Kiedy dieta ketogenna jest przeciwwskazana?	20
3	Planowanie terapii dietą ketogenną	23
	Kwalifikacja pacjenta	23
	Ocena stanu zdrowia	25
	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia	26
	Wybór diety dla pacjenta	28
	Charakterystyka różnych rodzajów diet	30
	Klasyczna dieta ketogenna	30
	Modyfikowana dieta Atkinsa	38
	Dieta MCT	52

Dieta o niskim indeksie glikemicznym	56
Metody wprowadzania diety ketogennej	61
Miejsce wprowadzania diety ketogennej	61
Metody rozpoczęcia diety ketogennej	63
Suplementacja diety	64
4 Monitorowanie jako warunek bezpieczeństwa leczenia dietetycznego	69
Pod okiem zespołu medycznego	69
Domowa samokontrola	70
Kontrola stężenia ciał ketonowych	70
Najczęściej popełniane błędy	72
Działania niepożądane diety ketogennej i postępowanie w niektórych sytuacjach szczególnych	73
Postępowanie w przypadku niskiej ketozy	78
5 Zakończenie leczenia dietą ketogeną	81
6 W ketogennej kuchni	83
Niezbędne narzędzia kuchenne	83
Lista zakupów	84
Czym zastąpić cukier?	86
Jak komponować posiłki?	88
Jakie techniki kulinarne wybierać?	92
Dieta ketogenna a alergie i nietolerancje pokarmowe	93
Żywność medyczna w diecie ketogennej	94
Aneks	99
Przykładowe przepisy stosowane w terapii dietą ketogeną	107
Piśmiennictwo	115
Skorowidz	123