

केडी के अवांछनीय असर

अल्पावधि	दीर्घकालिक
<ul style="list-style-type: none">उल्टीकब्जसूक्ष्म पोषक तत्वों की कमीव्यवहार समस्याएं	<ul style="list-style-type: none">गुर्दे की पथरी: 3-5प्रतिशतवसा संबंधी समस्याएं।विकास से जुड़ी समस्याएंदुर्लभ: अग्नाशयशोथ, दिल की धड़कन का गड़बड़ी होना

घर पर निगरानी

- नाश्ते से पहले हर सुबह और हर शाम 4-5 बजे मूत्र का परीक्षण करें। यूरिन कीटोन 2 + 3+ होने चाहिए।
- रोज के वजन का रिकॉर्ड।

फॉलो अप

- बताई गयी तिथि तथा समय पर बच्चे को दिखाने आये फॉलो अप नियमित रूप से करें।
- दौरों की डायरी, वजन का रिकॉर्ड, कीटोस्टिक्स एवं कीटोन का रिकॉर्ड हर फॉलो अप में जरूर साथ लायें।

केडी को रोकना

- समय / विधि-व्यक्तिगत
- उसे असफल समझने से पहले कम से कम 3 महीने तक देने का प्रयास करें।
- 2-3 साल सफल **दीर्घकाल तक**
- आजीवन कुछ विशिष्ट चयापचय की स्थिति हो तो
- अनुपात कम करके।

सावधानियां

- किसी मीठे खाद्य पदार्थ या शक्कर की अनुमति नहीं दी जाती है।
- सभी दवाओं को मीठा मुक्त किया जाना चाहिए। उनमें सार्विटल शामिल नहीं है उसकी जांच करें।
- वसा का सेवन, विस्तर समय में कुछ देने सहित, दिन के दौरान समान रूप से प्रसार किया जाना चाहिए।
- मिठास के लिए शुगर फ्री का इस्तेमाल होना चाहिए।
- विटामिन और खनिज की खुराक की कमी को रोकने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं।
- मीठामुक्त टूथपेस्ट: उपलब्ध विको/मेशवाक
- भोजन के समय को बनाए रखें

अन्य प्रकार के आहार जो चिकित्सा में उपयोगी हैं

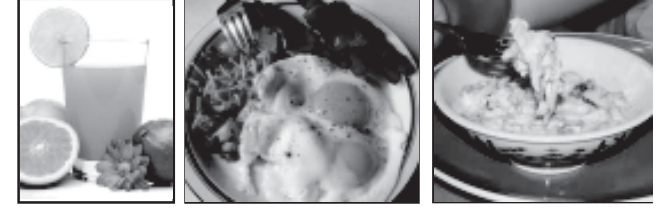
मॉडिफाइड अल्किंस डाइट

- कीटोजेनिक डाइट से कम पाबंदी
- कार्बोहाइड्रेट का सेवन 10 ग्राम प्रतिदिन से ज्यादा नहीं करना है वसा को बढ़ावा दिया जाता है।
- प्रोटीन की मात्रा सीमित नहीं है।
- कार्बोहाइड्रेट रहित प्रवाहियों की पाबंदी नहीं है।
- कैल्शियम तथा मल्टीविटामिन अलग से दिया जाता है।

लो ग्लायसेमिक इंडेक्स वाले आहार

- शरीर की आंतों में कार्बोहाइड्रेट के विभाजन के लिए ग्लायसेमिक इंडेक्स की व्याख्या का उपयोग किया जाता है।
- ग्लूकोस का इंडेक्स 100 है। अन्य खाद्य पदार्थों का इंडेक्स इसकी तुलना में किया जाता है। जल्द ही पाचन होने वाले कार्बोहाइड्रेट का इंडेक्स ज्यादा होता है और धीरे से पाचन होने वाले पदार्थों का ग्लायसेमिक इंडेक्स कम होता है। 55 से कम इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थों को लो ग्लायसेमिक इंडेक्स कहा जाता है और इसका उपयोग इस चिकित्सा में करते हैं।
- घी, तेल, मक्खन, वनस्पति, तेल, अंडे, मछली मांस, मटन, चिकन, सोया का दूध, सोया का आटा की असीमित मात्रा बच्चे की सहिष्णुता के अनुसार दी जा सकती है।

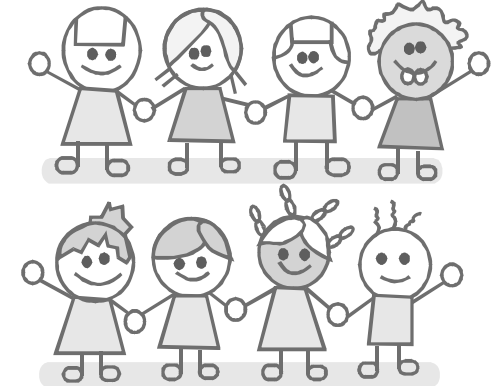
मिर्गी में उपलब्ध आहार चिकित्सा



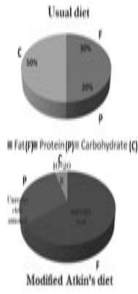
- कीटोजेनिक डाइट (KD)
- मॉडिफाइड अल्किंस डाइट (MAD)
- लो ग्लायसेमिक इंडेक्स ट्रीटमेंट (LGIT)



बाल तन्त्रिकातन्त्र विज्ञान, बाल रोग विभाग अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान



सामान्य आहार



कीटोजेनिक डाइट

किन बीमारियों में कीटोजेनिक डाइट का उपयोग नहीं करना है?

- ज्ञात शल्यचिकित्सा योग्य दौरे का स्रोत
- फ़ैटी एसिड ऑक्सीडेशन डिफेक्ट
- पोरफाइरिया
- पर्याप्त पोषण बनाए रखने में असमर्थता
- आहार आरंभ करने के लिए माता पिता की अनिच्छा या अनियमित अनुपालन

आहार चिकित्सा आरंभ करने के पहले परामर्श

- आहार की शुद्धता, मात्रा और पाबंदी पर जोर दें।
- दौरे की डायरी-प्रतिदिन दौरे की संख्या, प्रकार और अवधि का मूल्यांकन रखें।
- दौरों की दवाइयां नियमित रूप से दें।
- नमूना व्यंजनों का वजन, तैयारी, प्रस्तुति और खिलाने का प्रदर्शन करें।
- चार्ट में मूत्र परीक्षण के परिणाम की रिकॉर्डिंग का प्रदर्शन करें।
- मिर्गी की दवाइयां (एडडी) चीनी मुक्त होनी चाहिए।
- किसी अन्य बीमारी में भी चीनी मुक्त दवाओं का उपयोग करें।
- चीनी मुक्त टूथपेस्ट इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- बच्चा जब भर्ती होता है तब कवल नॉर्मल से लाइन का उपयोग होना चाहिए।
- गंभीर संक्रमण इन्फेक्शन में कीट रोक जा सकता है।



आहार इतिहास :

आवश्यक अनुपात के साथ आदर्श आहार के बारे में जानकारी का उपयोग:

- खाने की आदत
- भोजन की संख्या
- समय
- प्राथमिकताएं
- दिन भर में लगभग कैलोरी की गणना
- जातीय पृष्ठभूमि-कोई वर्ज्य भोजन

आहार की तैयारी के लिए कुछ सुझाव

- सभी भोजन किटोन के अनुपात (वसा: कार्बोहाइड्रेट + प्रोटीन के ग्राम) फिट करने के लिए गणना करनी होती है।
- सभी खाद्य पदार्थ एक डिजिटल ग्राम पैमाने पर तौला जाना चाहिए।
- सामग्री तौल के लिए कई छोटे कटोरे या कंटेनर इकट्ठा करो।
- व्यंजनों को तैयार करने से पहले सभी सूखी सामग्री का वजन होना चाहिए।
- मीट, वसा रहित होना चाहिए।
- मछली और पोल्ट्री चर्म और हड्डी रहित होना चाहिए।
- अंडे समान रूप से किला हुआ और तौला जाना चाहिए।
- एक संघटक वजन के बाद, आप ध्यान से एक ही कंटेनर में शुन्य करके दूसरी सामग्री का माप कर सकते हैं। उच्च मात्रा वाली सामग्री का आखिर में वजन करें।
- 14 बूंदों तक वैनिला फ्लेवर का कोई पोषक गुण नहीं होता और उसे गिनती में नहीं लिया जाता।
- बेकिंग कंटेनर लाइन के लिए एल्यूमीनियम पन्नी का प्रयोग करें। इस उत्पाद से वसा का रिसाव नहीं होता कागज़ के लाइनर का उपयोग न करें क्योंकि वह वसा को अवशोषित करेगा।
- व्यंजनों को समय बचाने के लिए नंबरित किया जा सकता है रेफ्रिजरेशन इस बात के लिए बहुत जरूरी है। बैच बनाने के लिए हर संघटक को 10 से गुना करें। अंतिम उत्पाद का वजन करें इससे प्रत्येक सर्विंग का वजन मिलेगा उसके बाद 10 सर्विंग का वजन करें। और इसे अंतिम रेसिपी के वजन से भागारकार करें, इससे प्रत्येक सर्विंग का वजन मिलेगा, उसके बाद 10 सर्विंग का वजन करें।

केडी कैसे दें?

क्लासिक केडी: 4:1 अनुपात, वसा: कार्बोहाइड्रेट + प्रोटीन। अब कम अनुपात 2.5:1 या 3:1 भी उपयोग किया जाता है। प्रोटोकॉल का प्रयोग: गैर उपवास (नॉन फास्टिंग) धीरे धीरे केडी शुरू करना।



मॉडिफाइड अकिंस डाइट लो ग्लायसेमिक इंडेक्स डाइट

मिर्गी से मुक्ति के लिए आहार!

कीटोजेनिक डाइट क्या है?

यह कीटोसिस पैदा करता है यह एक सख्त गणना के तहत उच्च वसा, कम कार्बोहाइड्रेट, कम प्रोटीन आहार है। कीटोसिस एक वैकल्पिक मस्तिष्क ईंधन है और दौरे कम करने के लिए न्यूरोनल मेम्ब्रेन को स्थिर बनाता है।

कीटोजेनिक डाइट कब दें?

लाभदायक है	अन्य बीमारियां जिनमें लाभ देखे गए हैं।
<p>जिस मिर्गी में दौरे काबू कर पाना मुश्किल हो:</p> <p>सभी प्रकार के दौरे-एब्सेंस, कॉम्प्लेक्स पार्शियल, अटोनिक मायोक्लोनिक, मिश्र, साथ में</p> <ul style="list-style-type: none"> • कुछ मेटाबोलिक बीमारियां • ट्यूबेरस स्वलेरोसिस • रेट सिंड्रोम • इन्फेन्टाइल स्पास्म 	<ul style="list-style-type: none"> • ब्रेन ट्यूमर • ए.एल.एस. • अल्झाइमर रोग • पार्किंसंस रोग • ऑटिस्म • पक्षाघात • मस्तिष्क चोट • नारकोलेप्सी

के.डी के लाभ

सुधारता है	कम करता है
<ul style="list-style-type: none"> • अनुभूति/एकाग्रता • ध्यान • समाजिक कार्यकलाप • नींद, गुणवत्ता और समय 	<ul style="list-style-type: none"> • दौरे की दवाइयों का उपयोग