

生酮飲食 (Ketogenic Diet)

何謂生酮飲食?

生酮飲食是一種精心設計的飲食規則，有助控制某些兒童的發作。這種飲食含非常大量的脂肪及少量的碳水化合物。身體通常用碳水化合物(例如糖、麵包、意大利麵食)作為能量來源，但由於生酮飲食的碳水化合物含量很少，脂肪(通常是牛油和奶油)會變成主要的能量來源。

生酮飲食可以適合用於所有族裔傳統飲食及對乳製品過敏的兒童。病人如有服食無糖多種維他命和鈣補充劑，這種飲食規則在營養上是完整的。一切都不含糖，這是十分重要。即使少量的碳水化合物，例如一小塊曲奇餅或牙膏裏的糖分，也可能會使到生酮飲食完全失去作用。

它怎樣起作用?

目前仍未知道生酮飲食是怎樣起作用的，但多年來的經驗已經顯示，它對治理難治療的發作可以有很大幫助。這方面的研究相當多，包括在卑詩兒童醫院(BC Children's Hospital)所做的一項大型研究。該院設有一項生酮飲食計劃。

誰適合使用生酮飲食?

除非病人對兩至三種抗腦癇藥物沒有反應，否則這種飲食是絕少會用到的。生酮飲食最多時用於 12 個月以上的兒童，而上限是 10 歲，但在一些青少年當中也曾見過有成效。

雖然生酮飲食可能用於有任何類型發作的兒童，但它在控制兒童肌抽躍、失神、以及失張力(跌倒)等發作方面，特別有效。這種飲食對某些有全身強直痙攣發作、有倫諾克斯-加斯托二氏(Lennox-Gastaut)綜合症的多灶性發作、以及嬰兒期嚴重肌抽躍腦癇(Severe Myoclonic Epilepsy of Infancy)的病人有幫助。

怎樣監察它?

它必須由神經科醫生和營養師監督，這是極重要的。不可自行開始生酮飲食。生酮飲食是在醫院環境裏，以住院或門診的方式，在神經科醫生和營養師監督 3 至 4 天之下開始的。由於允許進食的食物是十分明確，以及每個卡路里都是經過計算的，所以只有營養師才可給予有關食物的意見。不要與其他有子女使用生酮飲食的家長交換食譜。

生酮飲食的成效有多大?

大約三分一病人不再有發作或見到重大進展，另外三分一有些得益，而這種飲食對餘下三分一的病人就全無幫助。

我是否停止服藥？

你的神經科醫生會告訴你藥物方面的情況。一般來說，在這種飲食開始時，苯巴比妥及某些胺基丁酸會逐漸減少使用。切勿在無醫護人員監督下停止服藥，或自行增加藥物，因為這可能是非常危險的。

有沒有什麼副作用？

生酮飲食應該被視為好像任何抗腦癇藥物一樣，即是它有本身的可能副作用和風險。在開始這種飲食時，病人很多時會節制飲食，在這個時候監察血糖是很重要的。這種飲食在某些維他命和鈣方面含量不足，病人必須進食補充劑。有形成腎石的危險。確保有充分攝取流質，可減低這方面的危險。也可能出現其他風險，例如脫水、便秘、血液膽固醇含量高、肝功能不正常或行為有改變。神經科醫生及營養師的監督會有助將副作用減至最少。

我要接受治療多長時間？

不再有發作的病人通常維持這種飲食至少兩年。決定是否停止這種飲食，部分得視乎在兩年期滿時的腦電圖，以及其他因素，例如腦癇症的成因及腦癇綜合症狀。停止這種飲食，通常是慢慢進行。病人的情況如看來沒有改善，這種飲食通常會在三個月後停止。

有沒有其他要考慮之處？

在實際上和情緒上來說，這種飲食對家人都可能是艱難的治療選擇。最初幾星期很多時會令人精神非常緊張，家人有良好的支援網絡是很重要的。在準備食物方面有額外的工夫，有些兒童覺得很難遵守這樣嚴格的飲食規則。然而，如果具備有心思和富創見的策劃，以及對困難敏感，這些障礙是可以克服的。許多家庭妥善地應付這些挑戰，並且會同意，倘若這種飲食能消除或即使顯著減少孩子的發作，這方面的艱苦工作是值得的。

卑詩腦癇症資源圖書館(BC Epilepsy Society Resource Library)備有以下資源：

Ketogenic Diets, Treatments for Epilepsy and Other Disorders, Fifth Edition
Eric Kossoff, John M. Freeman, Zahava Turner, James Rubenstein
Demos Health, 2011

這是一本詳盡的指南，對象是想知多點有關生酮飲食的家長、醫生、以及營養師。它涉及生酮飲食如何起作用、它應該怎樣使用、以及這種飲食作為治療方法將來扮演什麼角色。這包括了有關這種飲食的改良和較低限制變體的資訊，以及治療腦癇症的改良阿特金斯飲食(Modified Atkins Diet)。它也包括多個膳食計劃範例、一個食物資料庫、以及有關如何計算食物的資訊。

Fighting Back with Fat

By Erin Whitmer and Jeanne L. Riether
Demos Health, 2013

這本書是由兩位母親撰寫的，她們都有使用生酮飲食的孩子。它提供關於這種飲食的詳盡資訊，以及有關如何處理可能隨這種飲食而來的日常困難的意見和建議。這包括了處理膳食安排、烹調技巧、避免可能出現營養不良、以及進食困難。

First Do No Harm
Jaffe/Braunstein Films
DVD, 1997: 94 minutes

這是一齣由梅麗史翠普(Meryl Streep)主演的電影，改編自真人真事，講述一個在採用生酮飲食方面取得成績的患腦癇小孩。

網上資源：

The Charlie Foundation to Help Cure Pediatric Epilepsy
www.charlifoundation.org

這個非牟利組織的目標是促進科學研究、教導專業人員、以及給予家庭有關生酮飲食的資訊。該組織的網站設有網上論壇，幫助支持和連繫家庭。

2008年6月獲批准作公開傳閱(kf)

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。
#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5
電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com