

TOTO

und die ketogene Diät



Impressum

Autorin

Nadine Benzler

1. Auflage

November 2021 / 2.500 Stück

Herausgeber

e.b.e. epilepsie bundes-elternverband e.v.

kontakt@epilepsie-elternverband.de

www.epilepsie-elternverband.de

Illustration / Design

Thorsten Piepenbrink / futec AG, Dortmund

Wir möchten uns bei allen bedanken,
die das Buch mitgestaltet und geschrieben haben,
besonders bei Nicola Schmale, Bayreuth, und
Larissa Lötzbayer, Nutricia Milupa GmbH.

TOTO

und die ketogene Diät



Nadine Benzler

Hallo, ich bin Toto und ich habe Epilepsie. In meiner Epilepsie-Schulung habe ich gelernt, dass es ganz unterschiedliche Formen von Epilepsien und Anfällen gibt.

Heute bin ich bei meiner Freundin Anna eingeladen. Sie hat auch epileptische Anfälle. Ihr Arzt hat ihr die ketogene Ernährungstherapie verordnet.

Stellt euch vor, sie darf nur ganz wenig Obst und Gemüse essen und braucht ganz viel Fett dazu.

Hmm, bei Möhren wäre das ja nicht schlecht, die mag ich nämlich nicht. Aber bei Erdbeeren, da könnte ich immer eine Riesenschüssel verdrücken.

Ich bin echt gespannt, was mir Anna über ihr besonderes Essen erzählen kann.





Wir klingeln an der Haustür.

Annas Mutter: Hallo Toto, komm rein. Anna freut sich schon auf dich.

Toto: Hallo Frau Heise.

Hallo Anna, wie geht es dir? Weißt du schon, was wir heute machen wollen?

Anna: Hallo Toto, schön, dass du da bist! Wollen wir zusammen kochen? Du hast doch gefragt, was ich essen darf und was eher nicht. Da sind voll leckere Sachen dabei. Ich probiere jeden Tag was Neues aus.

Toto: Au ja. Das ist eine prima Idee!

Toto: Anna, wie ist denn das mit deinen Anfällen? Warum nimmst du nicht Tabletten wie ich?

Anna: Bei meiner Epilepsie helfen leider keine Tabletten. Deshalb habe ich vor einem Jahr mit der ketogenen Diät angefangen. Zuerst waren meine Mama und ich eine Woche im Krankenhaus.





Dort wurde uns ganz genau erklärt, wie wir die Lebensmittel aussuchen, abwiegen und zubereiten, damit mein Körper sich umstellt.

Bei ketogener Ernährung darf ich fast keine Kohlenhydrate essen. Die sind zum Beispiel in Nudeln, Kartoffeln, Brot, Mehl und Zucker. Nur wenn ich sehr viel Fett esse, werden im Körper daraus besondere Stoffe gebildet: Ketone. Diese Ketone geben meinem Gehirn die richtige Energie, damit es besser arbeiten kann und weniger Anfälle entstehen.

Toto: Echt? So richtig viel Butter? Und Sahne? Hmmm, lecker.

Anna: Ja – nur das mit dem Fingerpieks mag ich nicht so gerne. Immer mal wieder muss ich einen kleinen Blutstropfen auf so ein kleines Gerät tun, was meine Ketone misst ... aber Hinfallen tut mehr weh! Und jetzt kommen wir zu unserem Kochen heute – was hältst du von Pizza?

Toto: Prima, Pizza esse ich total gerne!

Die beiden holen in der Küche alles, was sie zum Kochen brauchen, aus den Schränken.





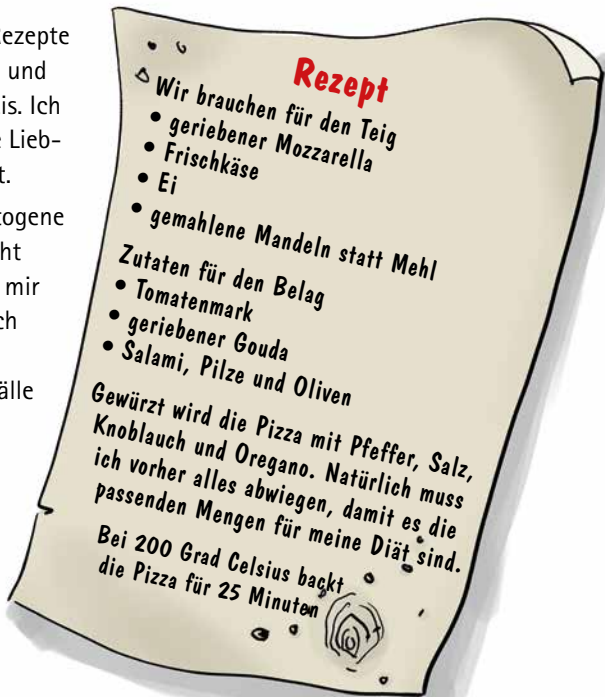
Toto: Musst du, außer auf das Essen, noch auf was anderes achten?

Anna: Ja, ich darf nicht von anderen naschen. Dann wird mein Ketonwert schlechter und die Anfälle können zurückkommen.



Aber es gibt tolle Rezepte für leckere Muffins und selbst gemachtes Eis. Ich habe ein paar neue Lieblingsessen entdeckt.

Mama sagt, die ketogene Ernährung hilft nicht allen Kindern, aber mir hilft sie sehr gut. Ich habe jetzt keine epileptischen Anfälle mehr.



Die Pizza ist fertig und die beiden genießen ihr Werk.

Toto: Die Pizza schmeckt wirklich gut und sie riecht so herrlich. Wenn das gegen Anfälle hilft, würde ich das auch lieber machen, als Tabletten nehmen.

Anna: (lacht) Das ist aber wie bei den Tabletten. Du nimmst doch auch nicht einfach die von deiner Oma. Bei dir helfen bestimmte Tabletten, bei mir eben die ketogene Diät.

Toto: Und wie machst du das in der Schule oder bei Freunden?

Anna: Mama oder Papa berechnen mit einem Onlineprogramm mein Essen und geben es mir am nächsten Tag für die Schule oder den Nachmittag mit. Ich mag besonders die Muffins und die Schokocookies.

Von meinen Lieblingsrezepten machen wir immer eine große Portion und frieren was ein. Für zwischendurch oder unterwegs gibt es Snacks wie z.B. Nüsse oder eine Spezialnahrung.





Anmerkungen für Eltern

KetoCal-Produkte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erforderlich machen. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Ketogene Spezialprodukte können von der Krankenkasse erstattet werden.

Hilfreiche Links

www.facebook.com/KetoCalforYou

www.meinketoplaner.info

www.ketocal.de



e.b.e. – epilepsie bundes-elternverband e.v.

Ihr Kind hat Epilepsie? Dann sind Sie bei uns richtig!

Epilepsien sind die häufigsten neurologischen Erkrankungen. Mehr als die Hälfte tritt im Kindes- und Jugendalter, also in den ersten beiden Lebensjahrzehnten, auf. Im Babyalter erkranken etwa 80 – 100 von 100.000 Säuglingen neu an einer Epilepsie, zwischen 10 und 20 Jahren sind es noch 50 von 100.000 Kindern.

Durch die Diagnose Epilepsie wird die Lebenssituation der Familie einschneidend verändert. Eltern haben viele Fragen und die Vielfalt der Informationen im Internet ist gigantisch. Doch eine gezielte individuelle Beratung ist in vielen Fälle effektiver. Und wer hätte mehr Erfahrung im Alltag mit einem epilepsiebetroffenen Kind als andere Eltern.

Ziel unserer Arbeit ist, die Kompetenz der Eltern zu stärken.

Jedes Kind soll die Förderung erhalten, die seinen Fähigkeiten entspricht!

Deshalb sind Aufklärung, Abbau von Vorurteilen und Angebote von Entlastungsmöglichkeiten für uns sehr wichtig.

www.epilepsie-elternverband.de



Diese Broschüre wurde von der Nutricia Milupa GmbH gefördert. Der e.b.e. epilepsie bundes-elternverband e.v., der für die Inhalte und Gestaltung alleine verantwortlich ist, bedankt sich herzlich für die finanzielle Unterstützung!

NUTRICIA
KetoCal

e.b.e.

epilepsie bundes-elternverband
gemeinsam meistern

