

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری

راهنمای والدین

# رژیم کتوزنیک

تهیه و تنظیم:

دکتر محمد برزگر - دکتر بیتا پورشیری

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

دکتر مریم بهروز

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

ناهید دهخدا

کارشناس ارشد پرستاری

تهیه: ۱۳۸۴

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱



جهت دسترسی به سایت مرکز  
کودکان کد را اسکن نمایید.

رژیم کتوژنیک چیست؟ ص ۴

رژیم کتوژنیک چگونه شروع می شود؟ ص ۴

در رژیم کتوژنیک چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ ص ۵

برای آماده کردن غذای کودک به چه نکاتی باید توجه کنیم؟ ص ۶

آیا رژیم کتوژنیک برای همه کودکان مناسب است؟ ص ۸

آیا رژیم کتوژنیک عارضه دارد؟ در صورت بروز عارضه چه باید کرد؟ ص ۸

اگر در طول مدت استفاده از رژیم غذایی کتون ادرار پایین باشد چه کار باید کرد؟ ص ۹

اگر کودک تشنه تر شود می توانیم مایعات بیشتری به او بدهیم؟ ص ۱۰

چه مایعاتی را می تواند بنوشد؟ ص ۱۰

چه مقدار ساخارین می تواند استفاده کند؟ ص ۱۰

فرزندم بستنی را دوست دارد و رژیم غذایی آن را حذف کرده است چه کاری می توانم

انجام دهم؟ ص ۱۰

آیا می توانم میوه های نوشته شده در رژیم غذایی را موقع عصر و یا قبل از نهار

بدهم؟ ص ۱۰

آیا میوه و سبزی بهتر است خام مصرف شود یا پخته؟ ص ۱۰

آیا می توان غذای یک وعده را با غذای وعده دیگر مصرف کرد؟ ص ۱۱

آیا می توان از نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی ها استفاده کرد؟ ص ۱۱

آیا چربی موجود در هر وعده می تواند با غذا مخلوط شود؟ ص ۱۱

آیا مصرف مقدار زیادی کره در روز باعث اسهال می شود؟ ص ۱۱

آیا در رژیم غذایی کودک می توان از ادویه استفاده کرد؟ ص ۱۲

اگر کودک در موقع رعایت رژیم غذایی باز هم تشنج کند چه باید کرد؟ ص ۱۲

روش مناسب برای پختن غذای رژیم کتوژنیک چیست؟ ص ۱۲

آیا با این مقدار چربی در رژیم غذایی، کودک چاق خواهد شد؟ ص ۱۲

اگر فرزندم بعد از مدتی که در رژیم غذایی بود تشنج نکرد، اما بعد از آن یک بار یا بیشتر تشنج کرد چه باید کرد؟ ص 13

من هر آنچه را که پزشک گفته انجام می دهم ولی تشنج کودک من همچنان ادامه دارد چه باید کرد؟ ص 13

آیا رژیم کتوژنیک از لحاظ تغذیه ای کافی است؟ ص 13  
مقدار مواد غذایی نوشته شده در رژیم غذایی خیلی کم است آیا کودک احساس گرسنگی نخواهد کرد؟ ص 14

آیا در رژیم غذایی کودک می توان از حبوبات استفاده کرد؟ ص 14

اگر کودک غذا نخورد چه کار باید کرد؟ ص 14

چگونه رژیم کتوژنیک قطع می شود؟ ص 14

#### مقدمه

به برنامه رژیم درمانی کتوژنیک مرکز کودکان مردانی آذری خوش آمدید.

- شما در طی اقامت چند روزه خود در این مرکز، یاد می گیرید که چگونه رژیم کتوژنیک را برای فرزند خود در منزل اجرا کنید.
  - اجرای این رژیم در منزل، احتمالاً یک سری تغییراتی را در شیوه زندگی شما ایجاد خواهد کرد. این چندروز اقامت در این مرکز، فرصتی است که شما را برای این تغییرات آماده می کند.
  - این جزوه آموزشی شامل اطلاعاتی است که در طی جلسات آموزشی توسط پزشک فوق تخصص، متخصص تغذیه و پرستار به شما آموزش داده خواهد شد.
  - زمانی که این جزوه را می خوانید، هرگونه سوالی که به ذهنتان می آید، یادداشت کنید و از اعضای تیم رژیم کتوژنیک (پزشک فوق تخصص، متخصص تغذیه و پرستار) پرسید.
- امیدواریم که شما در این مرکز تجربه خوبی به دست آورید و اینکه رژیم کتوژنیک برای فرزند شما موفقیت آمیز باشد.

## رژیم کتوژنیک چیست؟

- رژیم کتوژنیک یک رژیم غذایی درمانی با درصد چربی زیاد و درصد پایین مواد نشاسته ای و مواد قندی خیلی کم می باشد.
- این رژیم برای قطع و یا کاهش تشنج در کودکانی استفاده می شود که تشنج آنها مقاوم شده و پزشک متخصص استفاده از رژیم کتوژنیک را همراه با مصرف دارو صلاح می بیند.
- در واقع می توان گفت این رژیم برای بیماران همانند دارو می باشد.
- این رژیم نیاز به دقت و مراقبت زیاد والدین و تیم درمانی دارد. برای شروع رژیم کتوژنیک باید کودک در بیمارستان بستری شده و تحت مراقبت تیم درمانی قرار گیرد.
- مدت بستری شدن در بیمارستان معمولاً ۵ روز می باشد که البته با توجه به وضعیت هر بیمار و با نظر پزشک متخصص و مشاور تغذیه این مدت می تواند کمتر یا بیشتر باشد.



## رژیم کتوژنیک چگونه شروع می شود؟

- کودک چند روز قبل از بستری شدن در بیمارستان مواد نشاسته ای، مواد شیرین، قند و شکر مصرف نمی کند و شب قبل از بستری بعد از شام هیچ چیز نباید بخورد.
- بعد از بستری شدن ۱ تا ۳ روز هیچ غذایی نمی خورد و تنها می تواند مقدار آبی را که توسط مشاور تغذیه تعیین شده مصرف کند ( رژیم آب شامل ۶۰ تا ۶۵ سی سی آب به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک است).

- در طول مدت رژیم آب، کودک هر روز توسط مشاور تغذیه وزن می شود و زمانی که ۱۰٪ وزن خود را از دست بدهد و کتون ادرارش به ۳+ برسد در این صورت رژیم غذایی کتوژنیک با دستور پزشک و متخصص تغذیه شروع می شود.
- در طول این مدت، باید همراه کودک باشید و آموزشهای لازم در مورد ادامه رژیم را یاد بگیرید. همچنین تعداد تشنجات کودک را یادداشت کنید و به پرستار اطلاع دهید بهتر است از تشنجات کودک فیلم بگیرید.

### در رژیم کتوژنیک چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

- کودک باید فقط و فقط غذاهایی را که در برنامه رژیمی او توسط متخصص تغذیه تعیین شده را مصرف کند.
- از مصرف هر گونه تنقلات، میوه، آب میوه و سایر خوردنیها در بین دو وعده غذایی ( مثلاً در فاصله نهار و شام ) خودداری کند.
- فقط باید مقدار آبی را که توسط متخصص تغذیه توصیه شده را مصرف کند نه بیشتر و نه کمتر.
- مایعات و آب نباید شیرین باشند. می تواند آب آشامیدنی، چای کم رنگ بدون قند و شکر، نوشابه گازداری که شیرین نباشد مثل آب معدنی گازدار را بنوشد. اگر به جای آب معمولی، چای و سایر مواد مجاز به کودک داده شود باید به همان اندازه از آب توصیه شده کاسته شود.
- هر وعده غذایی باید تا نیم ساعت کاملاً خورده شده و تمام شود و چیزی از آن باقی نماند. چون هر وعده غذایی دارای مقدار معینی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین می باشد و نباید مقدار باقی مانده آن در چند ساعت دیگر به کودک داده شود.
- غذای کودک حاوی مقدار زیادی چربی است اگر فرزند شما تمایلی به خوردن غذای پر چرب را نداشت و ممکن است به خاطر چربی زیاد غذا، کل غذا رو نخورد، در این صورت، در انتهای وعده غذا، کره یا روغن را به صورت جدا و مثل شربت و دارو بدهید. در صورتی که کودک دچار تهوع شده و نتواند کره را بخورد می توانید آنرا در شیر گرمی که به کودک داده می شود حل کرده و

به او بدهید یا اینکه کره را به کودک بخورانید و سپس از روی آن چای کمرنگ بدهید تا تهوع کودک برطرف شود.

- در طول مدت بستری کودک در بیمارستان و همچنین در منزل تا زمان ادامه رژیم کتوژنیک حتماً باید قرصهای کلسیم، ویتامین ب کمپلکس و آهن بطور منظم مصرف شوند.

### برای آماده کردن غذای کودک به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- گوشت مرغ، گوسفند یا گوساله و ماهی را از نوع بی استخوان، بدون چربی و بصورت آب پز، بخار پز یا کباب شده تهیه کنید میتواند از آب گوشت خالص نیز ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری بدهید.
- در هنگام تهیه غذاها حتماً مواد غذایی را با ترازوی استاندارد و دقیق وزن کنید تا دقیقاً برابر با مقداری باشد که در برنامه غذایی نوشته شده است.
- تهیه یک ترازو با دقت یکدهم اعشار در منزل ضروری است.
- دقت، حوصله و وقت بیشتری را برای تهیه غذای رژیمی کودکان اختصاص دهید.
- اگر فرزند شما به مدرسه می رود یا به مهمانی می رود، حتماً غذای همان وعده او را قبلاً تهیه و آماده کنید و در کیف او بگذارید تا از آن استفاده کند.
- اگر احتمال می دهید یک یا چند وعده را در خانه نباشید غذاهای رژیمی آن وعده ها را تهیه کنید و در بسته های جداگانه قرار دهید و روی هر بسته وعده مربوط به آن را یادداشت کنید و در یخچال قرار دهید تا کودک در غیاب شما در زمان معین از آن استفاده کند.
- اگر کودک مریض شد و او را نزد پزشک بردید حتماً پزشک را از رژیم غذایی کودک آگاه کنید و یادآوری نمایید که حتماً باید از قرص، کپسول یا آمپول به جای شربت استفاده کنید چون شربتها ممکن است دارای مواد قندی باشند. اگر شربت قند ساخارین داشته باشد می توانید برای کودک استفاده کنید.
- برای اندازه گیری آب میوه ها می توانید از سرنگ استفاده کنید. تا مقدارش دقیق باشد.
- در مدت استفاده از رژیم در منزل نیز حتماً کتون ادراک کودک را اندازه گیری کنید.

- میزان کتون ادرار کودک باید برابر با میزانی باشد که کودک موقع ترخیص شدن از بیمارستان داشت در صورت پایین بودن کتون ادرار حتماً با پزشک و متخصص تغذیه خود مشورت کنید.
- پایین بودن کتون ادرار نشان دهنده رعایت نکردن خوب رژیم غذایی است. کودک بایستی ۶ ماه تا یک سال به این رژیم غذایی ادامه دهد بعد از این مدت در صورت بهبودی کامل، پزشک و متخصص تغذیه در مورد چگونگی قطع رژیم غذایی تصمیم می گیرند .
- امکان دارد کودک در طول مدت استفاده از رژیم غذایی وزنش زیاد نشود اگر چه، وزن او نسبت به سنش و سایر همسالان خود مطلوب خواهد بود اما بعد از اتمام رژیم غذایی می تواند دوباره وزن اضافه کند و به رشد طبیعی خود ادامه دهد و در این مورد جای نگرانی نیست.
- دو ماه اول رژیم غذایی زمان بسیار مهمی است و رژیم غذایی اثر خود را نشان می دهد، ممکن است کودک در این مدت در رعایت برنامه غذایی بهانه گیری کند اما شما نباید دلسرد شوید بلکه باید کودک را به خوردن غذا تشویق کنید.
- تشویق مهمترین عامل موفقیت رژیم غذایی می باشد برای رعایت رژیم غذایی کودک را تشویق کنید بعد از این کودک کاملاً یاد می گیرد که نباید بدون اجازه چیزی بخورد.
- بهتر است غذاها کم نمک باشند چون نمک زیاد در غذا باعث ایجاد تشنگی می شود و بنابراین کودک آب زیادی خواهد خورد که این با رژیم غذایی سازگار نیست .
- برای استفاده از پنیری که شور است بهتر این است که پنیر را در آب بیندازید تا مدتی باقی بماند و نمک آن گرفته شود و سپس از آن استفاده کنید
- توجه کنید که کودک برای مسواک زدن نباید از خمیر دندانهای معمولی استفاده کند بلکه به جای خمیردندان باید از آب جوش و نمک استفاده کند.
- اگر کودک در مدت استفاده از رژیم غذایی تب کرد و تب زیاد بود می توانید ۱۰۰ تا ۳۰۰ سی سی آب معمولی اضافه کنید و بعد از بهبودی دوباره مقدار آب مصرفی به همان میزان قبلی خواهد بود.

## آیا رژیم کتوژنیک برای همه کودکان مناسب است؟

در کودکانی که مشکلات زیر را دارند باید قبل از شروع رژیم غذایی مشکل شان برطرف شود:

- ریفلاکس شدید معده به مری
- قند خون پایین
- مصرف گلوکو کورتیکوئید ها
- کودکان با سابقه سنگ های کلیه و مصرف داروهای ادرار آور
- کودکانی که دارای اختلال بلع هستند و احتمال بالای آسپیراسیون غذا را دارند.

## آیا رژیم کتوژنیک عارضه دارد؟ در صورت بروز عارضه چه باید کرد؟

۱. می تواند باعث کاهش قند خون شود.
  - در طول مدت رژیم آب، هر ۱۲ ساعت قند خون کودک اندازه گیری می شود و اگر قند خون کمتر از ۵۰ باشد و همچنین علائم کاهش قند خون مانند تهوع، خواب آلودگی، گیجی و عرق زیاد پیشانی و رنگ پریدگی در کودک دیده شود، با دستور متخصص تغذیه اگر کودک کمتر از ۵ سال است می توانید ۲۵ تا ۴۰ سی سی آب میوه و اگر بالای ۵ سال است ۵۰ تا ۸۰ سی سی آب میوه به کودک بدهید.
  - در شیر خواران کمتر از ۲ سال، در صورتی که قند خون کمتر از ۳۶ باشد می توانید حدود ۳۰ سی سی، شیر مادر یا شیر خشک معمولی به کودک بدهید.
۲. یکی دیگر از عوارض افزایش کتوز است.
  - هر ۱۲ ساعت نمونه ادرار جهت آزمایش کتون ادرار گرفته می شود.
  - اگر نوارهای آزمایش ادرار میزان کتون ادرار را ۳+ نشان دهد، نشانگر سطح مطلوب کتوز است.
  - اگر نوار های آزمایش ادرار میزان کتون ادرار را بیشتر از ۳+ نشان دهد نشانگر کتوز بالاست. که علائمی مانند: خستگی، تهوع، استفراغ، تنفس های سطحی و سریع و افزایش ضربان قلب دیده می شود باید سریعاً به پرستار یا پزشک اطلاع دهید تا مداخله مناسب

انجام شود. اگر علائم افزایش کتوز تکرار شد باید به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم غذایی را اصلاح کند.

۳. عارضه دیگر تهوع و استفراغ است.

- اگر کودک حالت تهوع داشته باشد با اطلاع پرستار می توانید قطعه کوچکی از یخ به او بدهید تا بجود و یا در دهان خود نگهدارد.
- در صورت شدید بودن تهوع و استفراغ جهت اصلاح رژیم غذایی به متخصص تغذیه مراجعه کنید.

۴. یبوست

- می توانید از تخم شربتی و خاکشیر در آب استفاده کنید.
- اگر یبوست به عنوان مشکل شده است شما می توانید با مشورت متخصص تغذیه میوه، سبزی زیادتری به کودک بدهید. همچنین شما مجازید که ۲ برگ کاهو در طول روز به عنوان غذای آزاد به کودک بدهید.

۵. افزایش کلسترول

- در ۱۴ تا ۵۹ درصد بیماران دیده می شود. در صورت بروز این عارضه جهت تغییر چربی رژیم غذایی به متخصص تغذیه مراجعه کنید.

اگر در طول مدت استفاده از رژیم غذایی کتون ادرار پایین باشد چه کار باید

کرد؟

- در این حالت به کودک ۲ الی ۳ وعده غذا ندهید و فقط مایعات توصیه شده را بدهید تا بدن دوباره به شرایط ایجاد کتون برگردد. سپس یک آزمایش ادرار دیگر انجام بدهید. که بهتر است نمونه گیری موقع عصر انجام گیرد در صورت بالا بودن کتون ادرار (۳ مثبت) دوباره دادن غذا را شروع کنید.

## اگر کودک تشنه تر شود می توانیم مایعات بیشتری به او بدهیم؟

- اگر کودک تشنه تر شد و یا تب کرد و به آب بیشتری نیاز داشت می توانید از مقدار آب توصیه شده تکه های کوچک یخ درست کنید تا کودک آنها را بجود و تشنگی رفع شود.

## چه مایعاتی را می تواند بنوشد؟

- آب یا چای کم رنگ بدون قند و شکر و عسل مایعات مجاز هستند ولی می توانید در صورت اصرار زیاد کودک، یک تکه کوچک از قند ساخارین که یک شیرین کننده مصنوعی است و جذب خون نمی شود را در تهیه شربت برای او استفاده کنید. یک بار در ۲۴ ساعت شبانه روز می توانید در حدود ۲۰ تا ۳۰ سی سی از آن را به جای نوشابه و سایر نوشیدنها به او بدهید.

## چه مقدار ساخارین می تواند استفاده کند؟

- روزانه ۴ تا ۵ عدد قرص ساخارین می توان استفاده کرد. طعم آخر ساخارین تلخ بوده و بیشتر در محصولات تولید شده برای بیماران دیابتی استفاده می شود. تا حد امکان بهتر است استفاده نشود.

## فرزندم بستنی را دوست دارد و رژیم غذایی آن را حذف کرده است چه کاری

### می توانم انجام دهم؟

- نباید به کودک بستنی معمولی بدهید. می توانید از مایعات مجاز او مقداری را با قند ساخارین شیرین کنید، می توانید به آن چند قطره آبلیمو یا لیموی تازه اضافه کنید و سپس بگذارید تا یخ ببندد و به جای بستنی استفاده کنید.

## آیا می توانم میوه های نوشته شده در رژیم غذایی را موقع عصر و یا قبل از نهار

### بدهم؟

- نخیر. همه غذاهای نوشته شده در یک وعده رژیم غذایی باید با هم و در عرض نیم ساعت مصرف شوند و بنابراین حتماً باید میوه ای که همراه یک وعده غذایی نوشته شده را با همان وعده غذایی مصرف کرد و زمان دیگر مجاز نیست.

### آیا میوه و سبزی بهتر است خام مصرف شود یا پخته؟

- بهتر است میوه و سبزی بصورت خام وزن شوند و بعد از وزن کردن می توان بر اساس میل کودک به صورت خام یا پخته مصرفشوند بعد از پختن نیاز به وزن کردن دوباره آنها نیست.

### آیا می توان غذای یک وعده را با غذای وعده دیگر مصرف کرد؟ مثلاً تخم مرغ

#### صبحانه را نگهداشته و موقع نهار با غذای نهار خورد؟

- نخیر. تمام غذاهایی که برای یک وعده غذایی نوشته شده است باید در همان وعده خورده شود و با وعده های دیگر مخلوط نشود همانطور که قبلاً گفته شد، غذا برای این بیماران همانند یک دارو می باشد که باید به موقع و درست مصرف شود.

### آیا می توان از نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی ها استفاده کرد ؟

- نخیر. این محصولات دارای کافتین و مواد قندی هستند و نمی توان مصرف کرد.

### آیا چربی موجود در هر وعده می تواند با غذا مخلوط شود؟

- بله میتوانید با غذا مخلوط کنید.
- اگر احتمال می دهید غذا بطور کامل خورده نشود می توانید در آخر هر وعده غذایی بدهید.
- چون روغن مایع باعث تهوع می شود، از کره به جای آن استفاده می شود.

### آیا مصرف مقدار زیادی کره در روز باعث اسهال می شود؟

- نخیر. چون از مقادیر کم شروع می شود، رفته رفته به این مقادیر چربی عادت می کند.

- البته احتمال وجود دارد که مدفوع کودک کمی شل باشد که این نیز مشکلی را ایجاد نمی کند و جای نگرانی نیست.

### آیا در رژیم غذایی کودک می توان از ادویه استفاده کرد؟

- مصرف نمک در مقادیر کم مشکلی ندارد ولی زیادی آن باعث تشنگی می شود. و مصرف ادویه جات تند مجاز نیست. اما می توان از دارچین و زعفران به مقدار دلخواه جهت افزایش اشتهای کودک استفاده کرد.

### اگر کودک در موقع رعایت رژیم غذایی باز هم تشنج کند چه باید کرد؟

- تشنج موقع بیماری کودک مثلاً سرماخوردگی و عفونت ممکن است دیده شود که باید با برطرف شدن بیماری رفع شود.
- در صورت ادامه تشنج بدون دلیل، به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا تغییرات لازم را در رژیم غذایی کودک انجام دهد.

### روش مناسب برای پختن غذای رژیم کتوزنیک چیست؟

- بهتر است مواد غذایی نوشته شده در رژیم غذایی آب پز یا بخارپز شود و سعی کنید کمتر از روش سرخ کردن استفاده کنید مگر در موارد ضروری مثلاً برای کوکو.

### آیا با این مقدار چربی در رژیم غذایی، کودک چاق نخواهد شد؟

- نخیر، در این رژیم غذایی میزان انرژی مورد نیاز به دقت محاسبه شده است بطوری که میزان انرژی کافی را در اختیار بدن کودک قرار می دهد تا کودک سالم بماند اما باعث چاقی او نمی شود.

### کودک من در مدت ۳ هفته ای که در رژیم غذایی بوده دچار تشنج نشده اما

دیروز یکبار تشنج کرد . چرا؟

- دقت کنید، رایج ترین علت برگشت تشنج این است که کودک غذایی خورده باشد که در رژیم غذایی او وجود ندارد.
- شاید شما در وزن کردن غذا اشتباه نموده اید یا کودک دور از چشم شما چیزی خورده است همچنین برخی از بیماریها نیز از علل برگشت تشنج می باشند.

اگر فرزندم بعد از مدتی که در رژیم غذایی بود تشنج نکرد، اما بعد از آن یک

بار یا بیشتر تشنج کرد چه باید کرد؟

- ابتدا به این فکر کنید که کودک چه مواد غذایی اضافی خورده است؟ در مدرسه، میهمانی، همراه دوستان یا زمانی که شما در خانه نبوده اید.
- تهیه غذا و اندازه گیری غذاها را کنترل کنید شاید شما در وزن کردن اشتباهی داشته اید.
- اگر شما بیشتر از آنچه که در دستور غذایی داده شده است وزن کنید انرژی بیشتری به بدن می رسد و ممکن است تشنج عود کند.
- اگر کودک شما در طول استفاده از رژیم غذایی وزن اضافه کرده این نشان می دهد که شما انرژی بیشتری به بدن او رسانده اید و وزن بدن او اضافه شده است .
- به مسواک زدن کودک دقت کنید تا از خمیر دندان استفاده نکند.

من هر آنچه را که پزشک گفته انجام می دهم ولی تشنج کودک من همچنان

ادامه دارد چه باید کرد؟

- شما رژیم غذایی را ادامه دهید و مطمئن شوید که در تهیه غذا اشتباهی نکرده اید شاید کنترل تشنج با مقدار کالری کمتری حاصل شود بنابراین با متخصص تغذیه مشورت کنید.

آیا رژیم کتوژنیک از لحاظ تغذیه ای کافی است؟

- این رژیم تمام احتیاجات بدن را تامین می کند و فقط باید در موقع استفاده از رژیم غذایی مکملهای ویتامین ب کمپلکس و کلسیم و آهن را با نظر پزشک مصرف کند.

## مقدار مواد غذایی نوشته شده در رژیم غذایی خیلی کم است آیا کودک

### احساس گرسنگی نخواهد کرد؟

- نخیر. رژیم کتوژنیک خود به خود اشتها را کاهش می دهد پس کودکی که از این رژیم غذایی استفاده می کند معمولاً مانند دیگر کودکان گرسنه نمی شود.

### آیا در رژیم غذایی کودک می توان از حبوبات استفاده کرد؟

- نخیر. چون حبوبات دارای مقداری قند می باشند بنابراین نمی توانید از آنها در تهیه غذای کودک استفاده کنید.

### اگر کودک غذا نخورد چه کار باید کرد؟

- چون مقدار غذا کم است ، معمولاً همه کودکان در این رژیم غذایی تمام غذای خود را خواهند خورد اما در صورت اجتناب از خوردن غذا شما باید فقط و فقط کودک را تشویق به خوردن کنید.

### چگونه رژیم کتوژنیک قطع می شود؟

اگر به هر دلیلی رژیم کتوژنیک ناموفق بود باید بر اساس نظر پزشک معالج، مانند دارو ها به صورت تدریجی قطع شود و قطع یک باره رژیم ممکن است موجب بروز تشنج دوباره شود.

---

« این کتابچه به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.

واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتماً با پزشک کودک مشورت کنید.»

یا با شماره تلفن ۳۱۵۹۵۲۰۳ بخش داخلی A تماس بگیرید.