NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION
KETOGENICS

# Moj KETO DNEVNIK

Ove informacije namijenjene su oboljelima koji su upućeni u centre na razmatranje glede uvođenja medicinske ketogene dijete.

Raspon KetoCal proizvoda obuhvaća hranu za posebne medicinske potrebe za dijetoterapiju tvrdokornih epilepsija i njihova upotreba mora biti pod liječničkim nadzorom.

## PRIZNANJA

Željeli bismo zahvaliti na savjetodavnoj podršci koju su nam pružali *The Barberry,* Kraljevska bolnica za djecu u Bristolu, Bolnica za žene i djecu u Birminghamu, Sveučilišna Bolnica NHS-ove zaklade u Cambridgeu, Centri za ketogenu dijetu sjeverne Škotske, Kraljevska dječja bolnica u Manchesteru i Dječja bolnica NHS-ove zaklade u Sheffieldu u pripremi ovog izvora.

NUTRICIA | KETOGENICS

# POČETAK PROVEDBE MEDICINSKE KETOGENE DIJETE!

Vaš neurolog preporučio vam je da započnete s terapijskom provedbom ketogene dijete na barem 3 mjeseca radi liječenja epilepsije. Uskoro počinje uzbudljiva nova faza u kojoj ćete učiti i doživjeti promjenu. Saznat ćete dosta o **prehrani, izračunavanju količina namirnica u obrocima i načinima pripreme ukusnih jela.**

Svaki novi početak može donijeti izazove pa i početak ketogene dijete nije drukčiji. Početna faza vjerojatno će uključivati neke pokušaje i pogreške prema vašoj prilagodbi na ketogenu dijetu. **Ali s ovim izazovom ne suočavate se sami!** S vama je iskusni tim za epilepsiju koji uključuje neurologa, nutricionista i ponekad medicinske sestre koji će vam pomoći. Postoje i korisna sredstva kao što su **ketogeni programi za računanje, knjižice i mrežne stranice pune savjeta i recepata.**

*Moj **keto**dnevnik* pomoći će vam **tijekom prva 3 mjeseca provedbe medicinske ketogene dijete.** Pritom ćete pratiti što doživljavate dok iskušavate ketogenu dijetu. Ovo je važno jer će omogućiti vama i timu za epilepsiju procijeniti i ocijeniti učinak tromjesečnog ispitivanja provedbe ketogene dijete. *Moj **keto**dnevnik* također vam daje korisne savjete i ideje!

## NUTRICIA *KETOGENICS*

Nutricia *Ketogenics* **pionir** je **u terapijskoj primjeni ketogene dijete.** Naša je misija osigurati dostupnost terapijske primjene ketogene dijete svim oboljelima koji bi mogli imati koristi od nje, istodobno pružajući proizvode i usluge koji olakšavaju provedbu ketogene dijete i čine je praktičnijom.

Znamo da svakodnevna provedba ketogene dijete ponekad može biti izazovna. Stoga smo **zajedno s neurolozima i nutricionistima** razvili *Moj **keto**dnevnik* **kako bismo vas podržali na ketogenom putovanju.**

# KAKO KORISTITI *MOJ **KETO**DNEVNIK*

*Moj **keto**dnevnik* pomoći će vam tijekom **prva 3 mjeseca** terapijske primjene ketogene dijete. Preporučujemo da odvojite samo nekoliko minuta ispunjavajući ga svaki dan. Ne brinite ako preskočite dan ili ako nešto ne ispunite. Međutim, što je više informacija koje možete zapisati, to će one više vrijediti kada se s timom za epilepsiju osvrnete na svoje iskustvo. Dnevnik će vam omogućiti da zajedno donosite bolje odluke o budućnosti glede epilepsije.

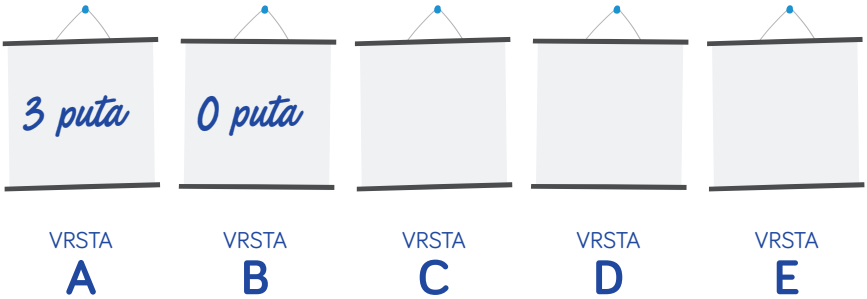
**Pratit ćete 4 stvari** u *Mom **keto**dnevniku*: razine ketonskih tijela i glukoze, epileptičke napadaje, kako vam ide i vaša razmišljanja u prethodnom tjednu.

## 1. Epileptički napadaji

Na sljedećoj stranici *Mog **keto**dnevnika* vi i vaš neurolog ili medicinska sestra specijalizirana za epilepsije **dodijelit ćete različito slovo različitim vrstama epileptičkih napadaja** prisutnima kod vas. Svaka vrsta napadaja imat će svoje slovo: A, B, C, D ili E. U *Mom **keto**dnevniku* možete svaki dan naznačiti koju ste vrstu napadaja doživjeli i koliko učestalo.

★ ★ ★

*Ispod tablice možete zbrojiti ukupan broj napadaja u tjednu, prema njihovoj vrsti. Na primjer:*



## 2. Razine ketonskih tijela i glukoze

Možete ispisati **rezultate 2 mjerenja razina ketonskih tijela i 2 mjerenja razine glukoze na dan** u vrijeme dogovoreno s vašim timom za epilepsiju, tj. ujutro ili poslijepodne.

## 3. Ovako mi ide...

**Gdje je god moguće, pokušajte odgovoriti na pitanje dana.** Teme su raznolike i mogu biti zanimljive te vas mogu potaknuti na razmišljanje. Možete zapisati bilo što, što vam je važno u odnosu na vaše ketogeno putovanje.

## 4. Ovaj tjedan mislili smo o...

Ovdje možete naznačiti **svoje misli i osjećaje tijekom tjedna** vezane za vašu terapijsku provedbu ketogene dijete. Nacrtajte smješkića ili naopakog smješkića.

★ ★ ★

Različite stranice u *Mom **ketod**nevniku* također sadrže prostore u koje možete nešto napisati. Na primjer, nešto na što ste ponosni, nešto što ste naučili ili svoje omiljene recepte. To je **vaš ketogeni dnevnik** pa možete pisati sve što želite kako biste se kasnije na to vratili.

# MOJ TIM ZA KETOGENU DIJETU

| IME | TELEFONSKI BROJ | ADRESA E-POŠTE |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# VRSTE EPILEPTIČKIH NAPADAJA

*(Ispunite zajedno s neurologom!)*

**Vrsta A :** .....

.....

.....

**Vrsta B :** .....

.....

.....

**Vrsta C :** .....

.....

.....

**Vrsta D :** .....

.....

.....

**Vrsta E :** .....

.....

.....

# ZAPOČINJANJE S TERAPIJSKOM PROVEDBOM KETOGENE DIJETE

**Savjet**

RAZGOVARAJTE O OVIM TEMAMA S VAŠIM TIMOM ZA EPILEPSIJU

## Moje misli i osjećaji o ketogenoj dijeti:

.....

.....

.....

## Što se nadam postići provedbom ketogene dijete:

.....

.....

.....

## Ukupan broj epileptičkih napadaja koje sam imao/imala u uobičajenom tjednu približno je:

Vrsta **A**: ..... Vrsta **B**: ..... Vrsta **C**: ..... Vrsta **D**: ..... Vrsta **E**: .....

## Sljedeće je važno za kvalitetu mog života:

.....

.....

.....

## U PRETHODNOM MJESECU, PROSJEČAN REZULTAT KVALITETE MOG ŽIVOTA:

*(1 = vrlo loša, 5 = vrlo dobra)*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✓ **Epileptički napadaji** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Tjelesno stanje** (npr. bol, probava, mučnina) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Socijalno i emocionalno stanje** (npr. kontakt i interakcija s drugima, raspoloženje) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Ponašanje** (npr. strastveno, suradljivo) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Kognitivno funkcioniranje** (npr. budnost, govor/jezik, pamćenje) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# 1. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Sve je novo u prvom tjednu i možda ćete se osjećati nesigurno. Vaš nutricionist mnogo je toga objasnio i dao vam je sve potrebne informacije. Sada to možete sami provesti u praksi, što je prilično uzbudljivo!

Gotovo sigurno imat ćete pitanja i možda ćete se htjeti posavjetovati s drugima koji su u istoj situaciji kao i vi. Obratite se udruzi Dravet sindrom Hrvatska ili dobrotvornoj organizaciji *Matthew's Friends* za dodatnu podršku.

**www.dravet-sindrom-hrvatska.hr**

**www.matthewsfriends.org**

**www.thedaisygarland.org.uk**

Postoje i zatvorene grupe na Facebooku osoba koje imaju iskustva s terapijskom provedbom ketogene dijete za tvrdokorne epilepsije.

*Tako sam ponosan/ ponosna na sebe. Prvi put sam:*

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

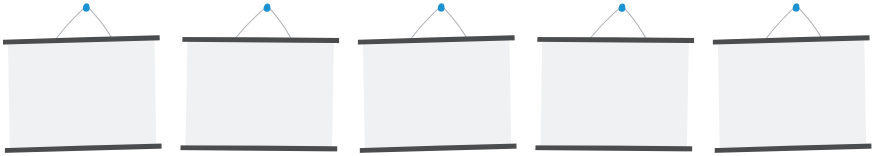
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

## *Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** | VRSTA **B** | VRSTA **C** | VRSTA **D** | VRSTA **E**

## *Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Danas je **rezultat kvalitete** mog **života:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Zaokružite broj od 1 do 10, gdje je 1 iznimno loše, a 10 iznimno dobro.). |
| | Kada sam danas pripremao/pripremala **ketogeni obrok,** razmišljao/razmišljala sam o: ..... ..... ..... |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: ..... ..... ..... |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: ..... ..... ..... |
| | Kada gledam **svoju interakciju** s drugima, osjećam da: ..... ..... ..... |
| | **Utjecaj ketogene dijete** na kvalitetu mog života: ..... ..... ..... |
| | Moje današnje **iskustvo** s ketogenim obrokom: ..... ..... ..... |

# 2. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Jeste li dobili primjerak brošure *Što je ketogena dijeta?* od svojeg nutricionista? Ova zgodna knjižica sadrži pregled terapijske primjene ketogene dijete koja bi mogla biti korisna da je objasnite drugima.

**Savjet:** po potrebi zatražite nekoliko dodatnih brošura tako da ih možete podijeliti s članovima obitelji, njegovateljem, prijateljima, kolegama itd. Tako će i oni razumjeti zašto ste započeli s terapijskom provedbom ketogene dijete i bit će u boljoj mogućnosti pružiti vam podršku.

*Smatram da je ovo nezgodno:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

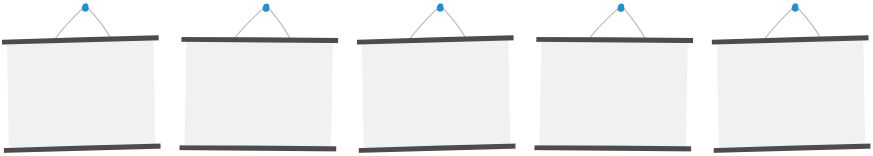
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Osjećam li se drukčijim od drugih zbog ketogene dijete? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moja koncentracija** ili **pažnja** mijenja? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moje emocije** ili **raspoloženje** mijenjaju? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **mijenjam u socijalizaciji** s drugima? |
| | Imam li **tjelesnih nelagoda** (npr. bol u trbuhu, konstipacija ili mučnina)? |
| | Primjećujem li promjene u **svom ponašanju**? Ako da, što se mijenja? |
| | Jesam li imao/imala **promjena** u **obrascu spavanja**? Ako da, što se mijenja? |

# 3. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Može vam uvelike pomoći kuhanje velikih količina ketogenih jela i njihovo zamrzavanje u većim količinama. Tako ne morate kuhati svaki dan. Korisno je uvijek imati nešto pri ruci, za neočekivane okolnosti.

**Napomena:** ketogena hrana može biti masna pa je treba zamrznuti ubrzo nakon pripreme. Tako će se dobro očuvati.

*Ponosan/ponosna sam na sebe ovaj tjedan jer:*

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1

2

3

4

5

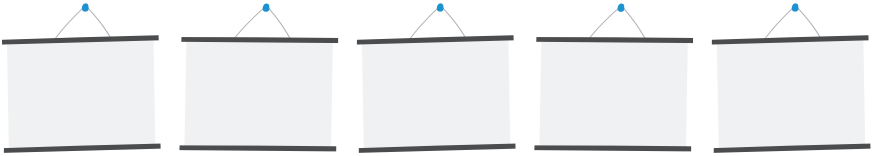
6

7

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Primjećujem li promjene u **svojoj budnosti**? Ako da, kako? |
| | Kada gledam svoju **interakciju s drugima**, osjećam da: |
| | Utjecaj **ketogene dijete** na **kvalitetu mog života**: |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: |
| | Kako ketogena dijeta **mijenja** moj život? |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: |
| | Moje današnje iskustvo s **ketogenim obrokom**: |

# 4. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Bit će korisno uvijek imati zalihu ketogenih prehrambenih proizvoda kod kuće kako biste podržali svoje ketogeno kuhanje. To će vam pružiti fleksibilnost da ih dodajete prema potrebi u zadnji čas kako bi obroci i grickalice bili više ketogeni.

**U kuhinjskom ormariću:** konzerve šparoga ili gljiva i ulja.

**U hladnjaku:** maslac, vrhnje i *mascarpone*.

**U zamrzivaču:** maline, jagode, kupine ili ogrozd.

*Moj omiljeni recept:*

.....

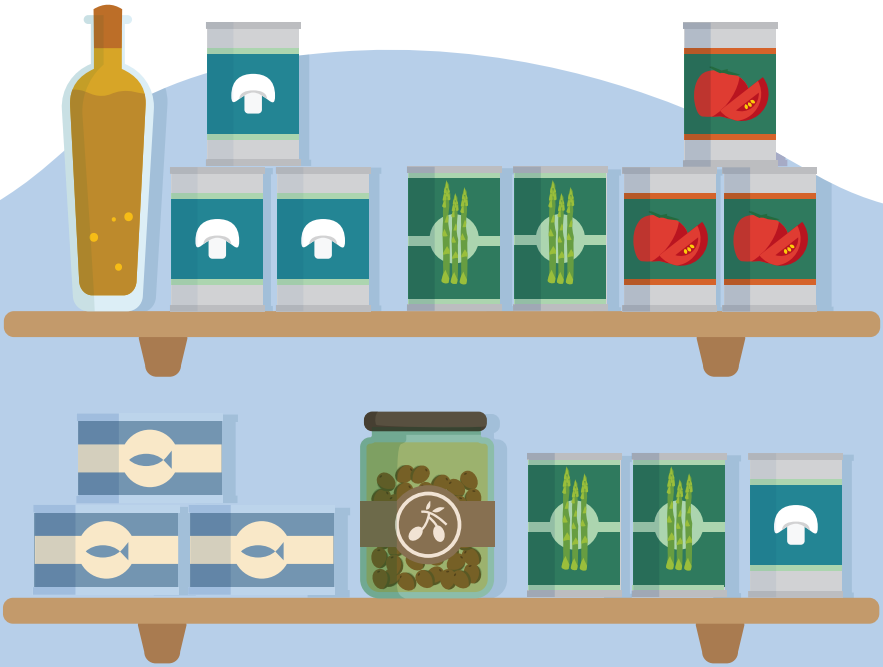
.....

.....

.....

.....

.....



# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

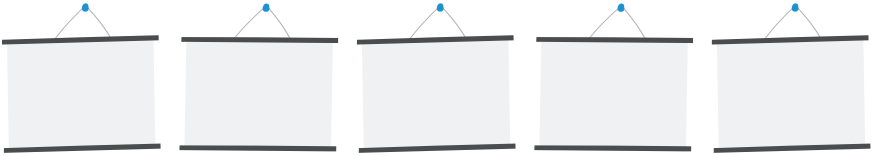
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Osjećam li se drukčijim od drugih zbog ketogene dijete? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moja koncentracija** ili **pažnja** mijenja? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moje emocije** ili **raspoloženje** mijenjaju? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **mijenjam u socijalizaciji** s drugima? |
| | Imam li **tjelesnih nelagoda** (npr. bol u trbuhu, konstipacija ili mučnina)? |
| | Primjećujem li promjene u **svom ponašanju**? Ako da, što se mijenja? |
| | Jesam li imao/imala **promjena** u **obrascu spavanja**? Ako da, što se mijenja? |

# 5. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Svoja jela možete lako mijenjati dodavanjem začina ili aroma bez ugljikohidrata. Osnovni proizvod poput svježeg sira ili *creme fraiche* lako je začiniti na ovaj način.

**Napomena:** pročitajte tablicu hranjivih vrijednosti na začinima i aromama te se posavjetujte s nutricionistom jer neke tekuće arome još uvijek mogu sadržavati ugljikohidrate.

*Ovo sam otkrio/ otkrila ovaj tjedan:*

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

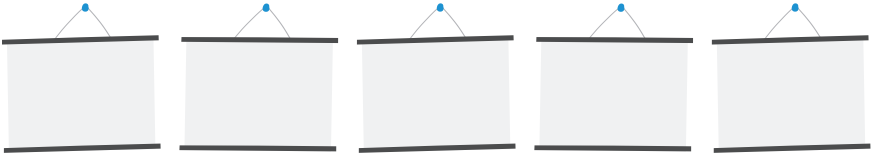
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Primjećujem li promjene u **svojoj budnosti**? Ako da, kako? |
| | Kada gledam svoju **interakciju s drugima**, osjećam da: |
| | Utjecaj **ketogene dijete** na **kvalitetu mog života**: |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: |
| | Kako ketogena dijeta **mijenja** moj život? |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: |
| | Moje današnje iskustvo s **ketogenim obrokom**: |

# 6. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Možete upotrijebiti silikonske kalupe za izradu malih porcija koje možete zamrznuti. Aluminijska folija ili silikonska podloga također dobro pristaju uz masna jela za razliku od papira za pečenje koji samo upija masnoću.

**Savjet:** silikonskom lopaticom ostružite lonce i posude. Uostalom, ne želite izgubiti ni jedan vrijedan zalogaj pri posluživanju hrane na svoj tanjur.

*Ovaj tjedan kušao/kušala sam sljedeću užinu kao nešto novo:*

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

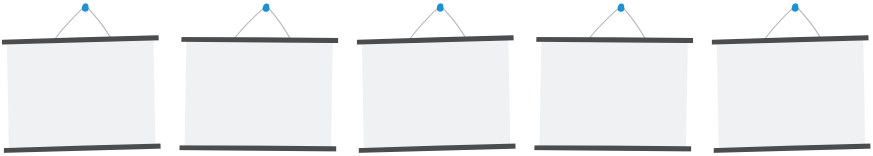
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Osjećam li se drukčijim od drugih zbog ketogene dijete? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moja koncentracija** ili **pažnja** mijenja? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moje emocije** ili **raspoloženje** mijenjaju? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **mijenjam u socijalizaciji** s drugima? |
| | Imam li **tjelesnih nelagoda** (npr. bol u trbuhu, konstipacija ili mučnina)? |
| | Primjećujem li promjene u **svom ponašanju**? Ako da, što se mijenja? |
| | Jesam li imao/imala **promjena** u **obrascu spavanja**? Ako da, što se mijenja? |

# 7. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

**Hranjenje izvan kuće:** Život se MOŽE nastaviti i kada provodite ketogenu dijetu, ali planiranje unaprijed za posebne prigode i hranjenje izvan kuće može učiniti razliku. Što više to radite, to ćete postati sigurniji i samopouzdaniji. Pokušajte PREUSMJERITI razmišljanja s onog što ne možete imati i usredotočite se više na ono što MOŽETE te zapamtite – ako se družite s prijateljima i dobro se zabavljate, tada hrana postaje sporedna.

*Moj najbolji savjet nekome tko započinje provedbu ketogene dijete:*

.....

.....

.....

.....

**Zapamtite osnove:**

• Birajte obično meso bez dodataka poput krušnih mrvica ili tijesta i provjerite da nikakvi pojačivači okusa nisu dodani mesu.

• Iskoristite povrće npr. za salate gdje je god moguće ili uzmite svoj popis preporučenog povrća i kuhinjsku vagu, ako je potrebno.

• Maslac ili majoneza (provjerite da je majoneza s visokim udjelom masti, a ne *light,* odnosno sa smanjenom količinom masti) uz obrok.

• Uzmite svoj desert (tj. žele bez šećera, bobičasto voće s niskim udjelom ugljikohidrata) i zatražite dodatne količine vrhnja.

• Uzimajte dijetalna pića i/ili vodu uz obroke.

• Crna kava ili čaj (s vrhnjem i zaslađivačem, ako želite) ili nezaslađeni voćni/biljni čajevi također su prijateljska ketogena pića.

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1

2

3

4

5

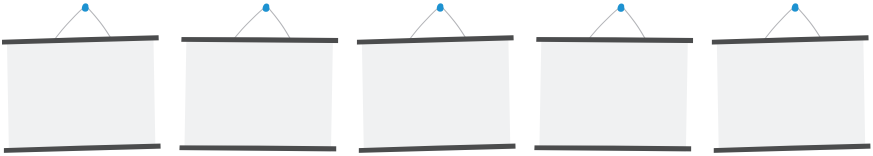
6

7

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Primjećujem li promjene u **svojoj budnosti**? Ako da, kako? |
| | Kada gledam svoju **interakciju s drugima**, osjećam da: |
| | Utjecaj **ketogene dijete** na **kvalitetu mog života**: |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: |
| | Kako ketogena dijeta **mijenja** moj život? |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: |
| | Moje današnje iskustvo s **ketogenim obrokom**: |

# 8. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Znate li za www.myketoplanner.co.uk? To je besplatni *online* alat za podršku ketogenoj zajednici s razvojem i dijeljenjem recepata. Postoji mnogo ukusnih ketogenih recepata koji će vam dati ideju za dnevni jelovnik. Svaki mjesec dodaju se novi recepti. Uz funkciju pretraživanja i filtera, brzo ćete pronaći prikladan recept. Zamolite svog nutricionista da vam pomogne prilagoditi recepte dostupnim proizvodima i individualnim izračunima.

**Savjet:** izradite tjedni plan obroka koji će vam pomoći organizirati kupovinu i kuhanje te učiniti život malo lakšim. Zabilježite što imate u zamrzivaču i koji ćete recept iz baze *MyKetoPlanner* pripremiti.

*Ovaj tjedan pripremio/pripremila sam sljedeće za užinu:*

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

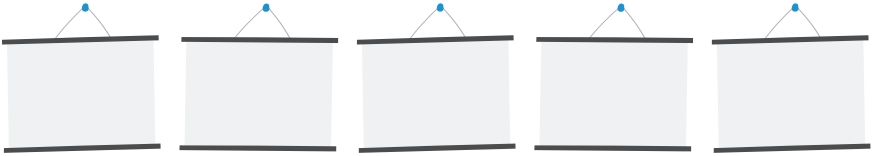
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Osjećam li se drukčijim od drugih zbog ketogene dijete? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moja koncentracija** ili **pažnja** mijenja? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moje emocije** ili **raspoloženje** mijenjaju? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **mijenjam u socijalizaciji** s drugima? |
| | Imam li **tjelesnih nelagoda** (npr. bol u trbuhu, konstipacija ili mučnina)? |
| | Primjećujem li promjene u **svom ponašanju**? Ako da, što se mijenja? |
| | Jesam li imao/imala **promjena** u **obrascu spavanja**? Ako da, što se mijenja? |

# 9. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Svaki tjedan usavršavat ćete svoje vještine ketogenog kuhara/kuharice! Sada možete prilagoditi recepte (primjerice iz *MyKetoPlannera*) tako da budu prikladni za vas, unijeti sastojke i odabrati potrebne količine.

**Savjet:** možete napraviti ketogeni obrok po uobičajenom receptu, zamjenom određenih sastojaka/namirnica:

- Za kolače s jabukama, zamijenite jabuke s nekoliko malina.
- Čokoladu zamijenite kakaom u prahu bez šećera.
- Zamijenite brašna od žitarica KetoCal prahom, bademovim, sojinim ili kokosovim brašnom.
- Krumpir zamijenite korijenom celera, bundevom, mrkvom, cvjetačom ili repom.
- Zamijenite mlijeko napitkom KetoCal LQ u *smoothiejima* i *shakeovima*, slatkim i kiselim umacima, sladoledu i dr.

*Ovaj tjedan eksperimentirat ću s pripremom ketogene verzije ovog obroka:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1

2

3

4

5

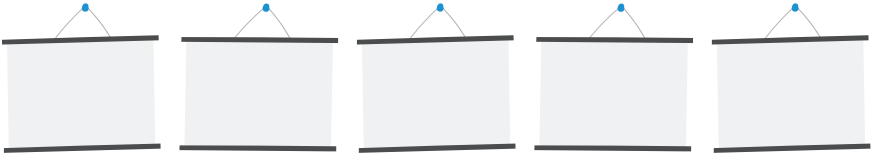
6

7

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Primjećujem li promjene u **svojoj budnosti**? Ako da, kako? |
| | Kada gledam svoju **interakciju s drugima**, osjećam da: |
| | Utjecaj **ketogene dijete** na **kvalitetu mog života**: |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: |
| | Kako ketogena dijeta **mijenja** moj život? |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: |
| | Moje današnje iskustvo s **ketogenim obrokom**: |

# 10. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Je li vrijeme lijepo i želite ići na piknik? Naravno da je moguće napraviti ketogeni piknik kao i roštilj.

**Savjeti:** kada jedete kod prijatelja, vrijedi unaprijed nazvati i objasniti situaciju te, kao prijatelji, nadamo se da razumiju vaše okolnosti i da su spremni malo prilagoditi jelovnik uzimajući u obzir vaše prehrambene potrebe. Zaista ne treba puno učiniti da uobičajeni obrok postane ketogeni.

- **Roštilj** je jednostavan jer se većina sastoji od mesa i salata. Napravite mini ražnjiće s *mozzarellom*, rajčicama, krastavcima i salamom.
- **Švedski stolovi** također su prilično jednostavni jer je obično riječ o mješavini namirnica koje možete birati. Međutim, ako je riječ o kanapeima ili nečem sličnom, onda bi se moglo isplatiti donijeti vlastitu salatu ili večeru i samo joj dodati nešto što je ponuđeno na švedskom stolu.
- **Piknici** opet mogu biti prilično laki ako se držite plata sa suhomesnatim proizvodima, sirevima i salatama. Zapamtite da ne mora sve biti između dviju kriški kruha da biste u tome uživali.

Provjerite *MyKetoPlanner* za mnogo više ideja za piknik.

*Ovaj tjedan moj ketogeni obrok izvan kuće bio je:*

.....

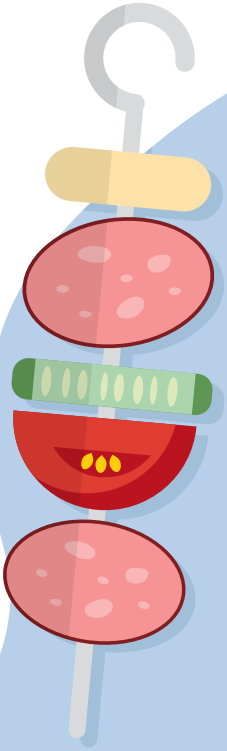
.....

.....

.....

.....

.....



# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

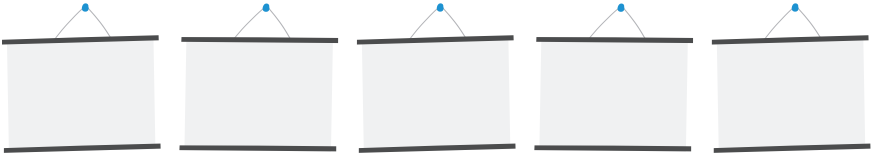
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Osjećam li se drukčijim od drugih zbog ketogene dijete? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moja koncentracija** ili **pažnja** mijenja? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **moje emocije** ili **raspoloženje** mijenjaju? Ako da, kako? |
| | Primjećujem li da se **mijenjam u socijalizaciji** s drugima? |
| | Imam li **tjelesnih nelagoda** (npr. bol u trbuhu, konstipacija ili mučnina)? |
| | Primjećujem li promjene u **svom ponašanju**? Ako da, što se mijenja? |
| | Jesam li imao/imala **promjena** u **obrascu spavanja**? Ako da, što se mijenja? |

# 11. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Hoćete li ostati kod prijatelja ili ćete posjetiti obitelj? Vaši prijatelji ili obitelj također mogu naučiti što znači terapijska provedba ketogene dijete. Ketogena jela možete osigurati za sebe, ali tko zna, možda vam prijatelji ili obitelj žele pripremiti ketogeni obrok (naravno, s vašom malom pomoći za prvi put!).

**Savjet:** Uz *MyKetoPlanner* možete spremiti svoj recept u datoteku i poslati ga e-poštom prijateljima ili obitelji.

*Moj najdraži ketogeni obrok s prijateljima ili obitelji bio je:*

.....

.....

.....

.....

.....

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1

2

3

4

5

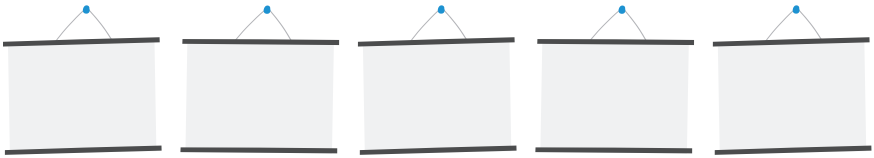
6

7

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | G GLUKOZA LUCOSE | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | Primjećujem li promjene u **svojoj budnosti**? Ako da, kako? |
| | Kada gledam svoju **interakciju s drugima**, osjećam da: |
| | Utjecaj **ketogene dijete** na **kvalitetu mog života**: |
| | Kada razgovaram o **ketogenoj dijeti** s drugima, npr. članovima obitelji ili prijateljima, primijetio/primijetila sam: |
| | Kako ketogena dijeta **mijenja** moj život? |
| | Danas sam **prvi put** učinio/učinila: |
| | Moje današnje iskustvo s **ketogenim obrokom**: |

# 12. tjedan

## SAVJETI I OSOBNE BILJEŠKE

★ ★ ★

Danas postoji mnogo osoba koje se smatraju majstorima kuharima, a vole kuhati ukusnu hranu. Možda bi član obitelji ili prijatelj i prihvatio izazov da s vama pripremi ketogene obroke ili grickalice? To bi mogla biti lijepa prilika za okupljanje u nedjelju poslijepodne, na primjer, kako biste zajedno iskušali pripremu obroka prema receptima.

*Zamolit ću:*

.....

.....

.....

*da kuha sa mnom.*

# Moja iskustva u ovom tjednu:

izravno ili neizravno povezana s mojim ketogenim putovanjem

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

4 .....

.....

.....

5 .....

.....

.....

6 .....

.....

.....

7 .....

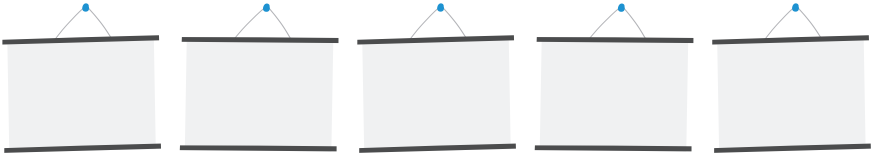
.....

.....

# EPILEPTIČKI NAPADAJI

| DAN U TJEDNU: | VRSTE NAPADAJA I UČESTALOST | | | | | KETONSKA TIJELA | | GLUKOZA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE | UJUTRO | POSLI-JEPOD-NE |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*Ukupan broj epileptičkih napadaja u ovom tjednu:*



VRSTA **A** VRSTA **B** VRSTA **C** VRSTA **D** VRSTA **E**

*Cjelokupno, moje iskustvo u ovom tjednu bilo je...*

*Nacrtajte izraz lica koji opisuje vaše raspoloženje ovog tjedna*

# KAKO MI IDE OVAJ TJEDAN

| DAN U TJEDNU: | PITANJE DANA (navedite što više detalja u svakom odgovoru) |
|---|---|
| | **Naučio/naučila sam** mnogo u prethodnim tjednima. Na primjer: |
| | Bilo mi je **teško**: |
| | Nije bilo **toliko loše kao što sam mislio/mislila**: |
| | **Važan ishod** terapijske provedbe ketogene dijete za mene je: |
| | **Najponosniji/najponosnija** sam na sebe zbog: |
| | Tijekom prethodnih tjedana **pomoglo mi je kada**: |
| | Danas je **rezultat** kvalitete mog života: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (zaokružite broj od 1 do 10, gdje je 1 iznimno loše, a 10 iznimno dobro). |

# MOJA PROCJENA NAKON 3 MJESECA TERAPIJSKE PROVEDBE KETOGENE DIJETE

**Savjet**
RAZGOVARAJTE O PROCJENI SA SVOJIM TIMOM ZA EPILEPSIJU

**Moje misli i osjećaji o ketogenoj dijeti:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Kad se osvrnem na ono čemu sam se nadao/nadala na početku (stranica 7), mogu procijeniti iskustvo s ketogenom dijetom na sljedeći način:**

.....

.....

.....

.....

**Ukupan broj epileptičkih napadaja koje sam imao/imala u tjednu trenutno je približno:**

Vrsta **A**: ..... Vrsta **B**: ..... Vrsta **C**: ..... Vrsta **D**: ..... Vrsta **E**: .....

## MOJI REZULTATI KVALITETE ŽIVOTA SADA, KAO ISHOD PROVEDBE KETOGENE DIJETE VEĆ 3 MJESECA:

*(1 = vrlo loša, 5 = vrlo dobra)*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✓ **Epileptički napadaji** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Tjelesno stanje** (npr. bol, probava, mučnina) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Socijalno i emocionalno stanje** (npr. kontakt i interakcija s drugima, raspoloženje) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Ponašanje** (npr. strastveno, suradljivo) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ✓ **Kognitivno funkcioniranje** (npr. budnost, govor/jezik, pamćenje) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# Bilješke

**Ovdje možete zapisati bilo koje promjene u vašoj prehrani ili korištenim lijekovima:**

★ ★ ★

# Bilješke

**Ovdje možete zapisati bilo koje pitanje koje imate za svoj tim za epilepsiju pri sljedećem pregledu:**

★ ★ ★

Dravet sindrom Hrvatska
Svetog Križa 23, 21 000 Split
**info@dravet-sindrom-hrvatska.hr**

G-M Pharma Zagreb d.o.o.
Velika cesta 74, 10020 Zagrebt
Tel: 01/6234-053, 01/6234-868
Fax: 01/6260-667
**www.g-m-pharma.hr**

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION
KETOGENICS

NCBS0138UK VERSION 1 JULY 2020