

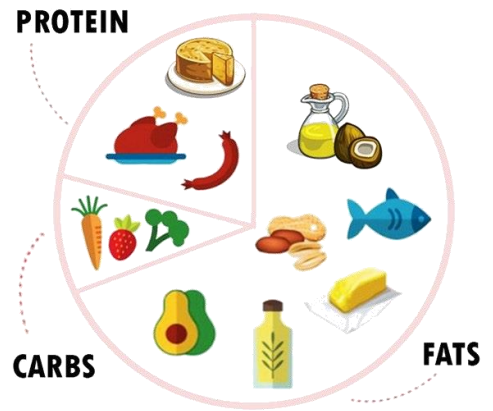
# केटोजेनिक आहार

## किटोजेनिक आहार क्या है?

यदि रुग्ण मिर्गी की दवा को प्रतिक्रिया नहीं देते हैं तो केटोजेनिक आहार दौरे को कम करने में मदद कर सकता है। किटोजेनिक आहार वसा में उच्च और कार्बोहाइड्रेट में कम है। यह आपके शरीर को केटोन्स (रसायन) का उत्पादन करने में मदद करता है जो दौरे को कम करने में मदद कर सकता है। रोगी को कम से कम 3 महीने तक इस आहार का पालन करने की आवश्यकता हो सकती है।

## किटोजेनिक आहार के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

1. संशोधित एटकिन्स आहार: प्रत्येक दिन कार्बोहाइड्रेट को 10 से 20 ग्राम तक सीमित करता है। प्रोटीन, वसा, तरल पदार्थ और कुल कैलोरी सीमित नहीं हैं।
2. कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) आहार: प्रत्येक दिन कार्बोहाइड्रेट को 40 से 60 ग्राम तक सीमित करता है। प्रोटीन, वसा और कुल कैलोरी सीमित नहीं हैं।
3. क्लासिक केटोजेनिक आहार: कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के प्रत्येक ग्राम के लिए लगभग 3 से 4 ग्राम वसा की अनुमति देता है।
4. एक मध्यम-श्रृंखला ट्राइग्लिसराइड आहार में मध्यम श्रृंखला ट्राइग्लिसराइड्स (MCT) नामक वसा की एक उच्च मात्रा शामिल है।



## किटोजेनिक आहार के साथ क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं?

रोगी को निम्न रक्त शर्करा, निर्जलीकरण, वजन घटाना और थकान हो सकती है। उल्टी, कब्ज, दस्त और पेट में दर्द भी हो सकता है। समय के साथ, आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

## केटोजेनिक आहार का पालन करने पर आपको दवाओं के बारे में क्या जानने की आवश्यकता है?

- ✓ निर्देशानुसार जब्ती दवाएं लेना जारी रखें
- ✓ कोई भी नई दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर और फार्मासिस्ट से बात करें
- ✓ निर्देशित के अनुसार विटामिन और खनिज की खुराक लें।