

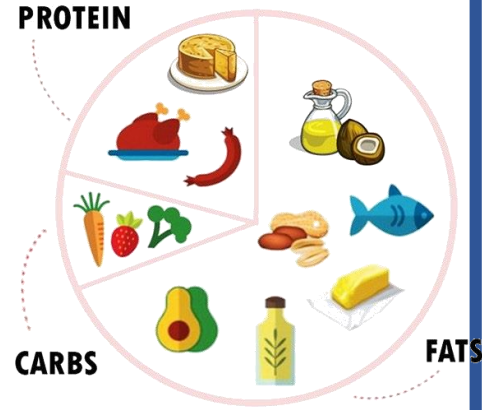
# केटोजेनिक आहार

## केटोजेनिक आहार म्हणजे काय?

जर रुग्ण एपिलेप्सीच्या औषधास प्रतिसाद न देत असल्यास केटोजेनिक आहार आपल्या सिजर्स कमी करण्यास मदत करू शकते. केटोजेनिक आहारात चरबी जास्त आणि कर्बोदकांमध्ये कमी असते. यामुळे आपल्या शरीरावर केटोन्स (रसायने) तयार होतात ज्यामुळे सिजर्स कमी होण्यास मदत होते. रुग्णास कमीतकमी 3 महिने हा आहार पाळण्याची आवश्यकता असू शकते.

## केटोजेनिक आहाराचे विविध प्रकार काय आहेत?

1. सुधारित अॅटकिन्स आहार: कार्बोहायड्रेट्सला दररोज 10 ते 20 ग्रॅम मर्यादित करतो. प्रथिने, चरबी, द्रव आणि एकूण कॅलरी मर्यादित नाहीत.
2. कमी ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआय) आहार: कार्बोहायड्रेट्सला दररोज 40 ते 60 ग्रॅम पर्यंत मर्यादित करतो. प्रथिने, चरबी आणि एकूण कॅलरी मर्यादित नाहीत.
3. क्लासिक केटोजेनिक आहार: आपण खाल्लेल्या प्रत्येक कार्बोहायड्रेट आणि प्रथिनेसाठी 3 ते 4 ग्रॅम चरबीची परवानगी देतो.
4. मध्यम-साखळी ट्रायग्लिसेराइड: या आहारात मध्यम-साखळी ट्रायग्लिसेराइड्स (एमसीटी) नावाच्या चरबीचा एक प्रकार असतो.



## केटोजेनिक आहारामुळे कोणते दुष्परिणाम होऊ शकतात?

रुग्णाला रक्तातील साखर, निर्जलीकरण, वजन कमी होणे आणि थकवा वाटणे . मळमळ, उलट्या, बद्धकोष्ठता, अतिसार आणि ओटीपोटात वेदना देखील होऊ शकते. कालांतराने, आपल्या रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढू शकते.

## केटोजेनिक आहार घेत असल्यास आपल्याला औषधांबद्दल काय माहित असणे आवश्यक आहे?

- निर्देशानुसार सिजर्सची औषधे घेणे सुरू ठेवा
- आपण कोणतीही नवीन औषधे घेण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांशी आणि फार्मासिस्टशी विचारणा करा
- निर्देशानुसार जीवनसत्त्वे आणि खनिज पूरक आहार घ्या.