

■ Danksagung	8
■ Vorwort	9



Einführung

■ Was ist eine ketogene Diät?	14
– Warum muss man dabei so viel Fett essen?	14
– Ist so viel Fett nicht ungesund?	15
– Wie funktioniert die ketogene Ernährung?	16
– Die Diät kommt aus den USA	18
■ Könnte die Diät meinem Kind helfen?	22
– Für wen eignet sich die ketogene Diät?	22
– Bei vielen nehmen die Anfälle ab, verschwinden jedoch nicht ganz	24



Entscheidung

■ Wann kommt die Diät in Frage?	28
– Was ist Epilepsie?	28
– Die Ursachen von Epilepsien	29
– Wie kann eine Epilepsie festgestellt werden?	30
– Medikamentöse Behandlung	31
– Welche Alternativen gibt es zu Medikamenten?	32
– Bei einigen Stoffwechselkrankheiten ist die ketogene Diät die wichtigste Therapie	34
– Bei welchen Erkrankungen könnte die Diät eventuell helfen?	39
– Wann sollte die ketogene Diät nicht durchgeführt werden?	40
■ Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?	41
– Welche Rolle spielt das Alter Ihres Kindes?	41
– Hilft die ketogene Diät auch bei Erwachsenen?	42
– Kontraindikationen – wann die Diät nicht durchgeführt werden darf	43

■ Vorbereitungen und Untersuchungen beim Arzt	46	■ Die ersten Tage zu Hause	65
– Notwendige Untersuchungen vor Einleitung einer ketogenen Diät	46	– Wann können die Antiepileptika abgesetzt werden?	66
– Ernährungs- und Anfallstagebuch	48	– Wie Sie die Ketose überprüfen	67
■ Entscheidungshilfe	50	– Typische Nebenwirkungen zu Beginn der Diät	69
– Belastung und Chance zugleich	50	■ Das 1×1 der ketogenen Diät	72
– Ihre persönliche Entscheidung	52	– Das Verhältnis von Fett zu Proteinen und Kohlenhydraten	72
		– Was unterscheidet Fette, Proteine und Kohlenhydrate?	73
		– Wie viele Kalorien braucht Ihr Kind?	76



■ Einleitung im Krankenhaus	56	■ Berechnungen der Mahlzeiten »per Hand«	79
– Sollen beide Eltern in der Klinik dabei sein?	57	– Energiebedarf bestimmen	79
– Was Sie beachten müssen, wenn Ihr Kind noch Antiepileptika erhält	57	– Proteinbedarf berechnen	80
– Der erste Tag und die Einleitung der Fastenphase	59	– Auswahl der Nahrungsmittel	81
– Die Fastenphase – 24 bis maximal 48 Stunden	60	– Berechnung der Mahlzeit	82
– Die erste ketogene Mahlzeit	63	■ Berechnung per Computer	85
– Sie lernen in der Klinik, die Mahlzeiten selbst zu berechnen	63	– Bestimmung der genauen Nährstoffmenge	85
		– Berechnung der Mahlzeit	87
		– Einfachere Computerprogramme	90
		■ Praktische Durchführung der ketogenen Diät	91
		– Notwendige Anschaffungen vor Diätbeginn	91
		– Mögliche Anschaffungen nach Diätbeginn	92
		– Was macht die ketogene Diät teuer?	93
		– Vorbereitung der Mahlzeiten	95

- Feste Nahrung gibt es relativ wenig 97
- Vorbereitung der Getränke 98
- Mögliche Probleme mit amerikanischen Ratgebern 99

- Welche Mangelzustände können auftreten? 117

■ Notwendige Untersuchungen während der Diät 119

- Kontrolluntersuchungen 119
- Untersuchungen bei Säuglingen 121

■ So bleiben Sie bei der Stange 122

Selbsthilfe



■ So bleibt Ihr Kind bei der Stange 104

- Ihr Kind is(s)t etwas ganz Besonderes 104
- Die Portionen sind aber so klein! 104
- Wie Sie Feiertage meistern 105
- Wechsel des Wohnortes 107
- Unterwegs mit ketogener Diät 107

■ Mögliche Probleme und Nebenwirkungen 110

- Woran es liegen könnte, wenn die Ketose zu niedrig ist 110
- Was tun, wenn die Ketose zu hoch ist 112
- Was Sie beachten müssen, wenn Ihr Kind krank wird 113
- Mögliche Nebenwirkungen der ketogenen Diät 114

Rezepte



■ Für Babys und Kleinkinder 126

- Flaschennahrung 126
- Breie 128

■ Für größere Kinder 129

- Mittagessen 129
- Suppen 131
- Getränke 133
- Brotersatz 135
- Leckere Snacks für besondere Gelegenheiten 136
- Salate 138
- Hauptgerichte 140
- Desserts und Kleinigkeiten 143

Information



■ Nährstoffgehalt geeigneter Lebensmittel	148
– Öle und Fette	148
– Milchprodukte	149
– Nüsse	150
– Fleisch und Fisch	150
– Wurst und Käse	152
– Obst	153
– Gemüse	155
– Sonstiges	156
■ Zusätzliche Informationen für Fachpersonal	157
– Absolute Kontraindikationen	157
– Relative Kontraindikationen	161
– Notwendige Untersuchungen vor Einleitung einer ketogenen Diät	164
– Stoffwechselgrundlagen zur Berechnung	166
– Mögliche Mangelzustände	169
– Seltene Nebenwirkungen	171
■ Service	172
– Bücher zum Weiterlesen	172
– Adressen und hilfreiche Internetseiten	173
– Vorlage für ein Ernährungstagebuch	176
– Vorlage für ein Anfallstagebuch	177
– Notfallausweis	178
– Kohlenhydratgehalt ausgewählter Medikamente	179
– Stichwortverzeichnis	187
– Impressum	190