

## EFICÁCIA ESPERADA DA DIETA CETOGÊNICA

**30 A 40%**  
**DOS PACIENTES**  
**REDUZEM >90%**  
**DAS CRISES**  
**EPILEPTICAS**

**16%**  
**DOS PACIENTES**  
**EM TRATAMENTO**  
**FICAM LIVRES**  
**DE CRISES**



## DIETA CETOGÊNICA

**Deixe o alimento  
ser o seu remédio.**

Elaborado por Andressa Cavalcante  
Nutricionista CRNS/15436

**No tratamento das Síndromes  
Epilepticas Fármaco - Resistentes**

SECRETARIA DE  
ESTADO DA SAÚDE



## DIETA CETOGÊNICA

### O QUE É?

É uma **dieta rica em gorduras**, adequada em proteínas e pobre em carboidratos. Indicada como tratamento para o controle de crises epiléticas.



A gordura passa a ser a principal fonte de energia para o corpo através da formação de **corpos cetônicos**.

Substituindo os carboidratos (glicose), que serão bem limitados na dieta prescrita pelo nutricionista especialista.

### TODOS PODEM FAZER A DIETA?

**Não, existem contraindicações. Por isso é necessária a indicação médica.**

A cetogênica é indicada para as pessoas com aquele tipo de epilepsia que não melhora com o uso de vários medicamentos anticonvulsivantes. **Quando um 2º medicamento é utilizado e não faz efeito, utilizar a Dieta Cetogênica é bastante eficaz (84%).**

Além da eficácia clínica comprovada, promove **melhora cognitiva** e da **qualidade de vida do paciente**.

## COMO INICIAR A DIETA?

Todo o processo deve ser orientado e acompanhado por um nutricionista, mas comece aprendendo quais são os macronutrientes e alimentos que fazem parte de cada grupo.

### CARBOIDRATOS



Frutas, verduras, legumes, tubérculos, macarrão, arroz, farinha, pães, bolos, doces.

### PROTEÍNAS



Carne, frango, peixe, ovos, leite, queijo.

### GORDURAS



Azeite de oliva, manteiga, óleo vegetal, creme de leite, bacon, abacate, amendoim, castanhas.

## ORIENTAÇÕES INICIAIS:

1. Planejar e estabelecer horários regulares das refeições.
2. Excluir açúcar, mel, bolachas e todos os doces.
3. Aumentar o consumo de gorduras nas refeições (azeite, manteiga, creme de leite, maionese, abacate, castanhas).
4. Reduzir os carboidratos (pão, arroz, batata, massas).
5. Usar adoçante stévia 100%.

## COMO MELHORAR A ABSORÇÃO DO CANABIDIOL?

Consumindo junto com o medicamento ou no mesmo horário de uso dele, algum alimento gorduroso (como azeite, óleo vegetal, manteiga, carnes, ovos).

**Aumenta a absorção do medicamento em até 4 vezes.**

