



# 生酮飲食製作及注意事項

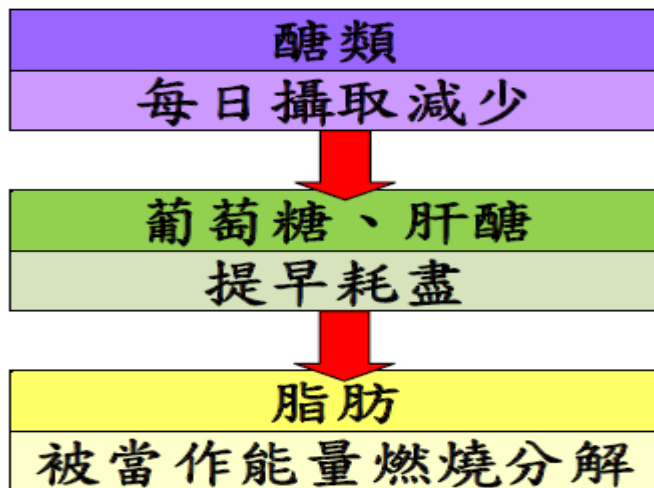


全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 生酮飲食目的

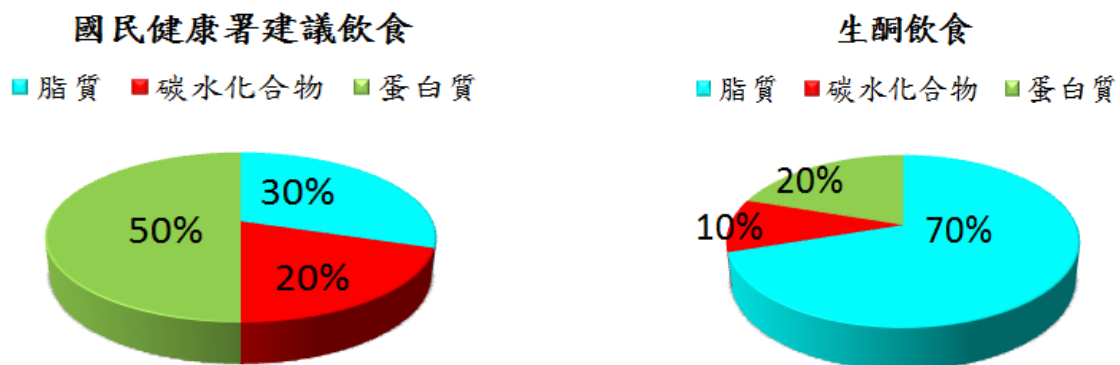
生酮飲食嚴格的限制醣類供應而給予大量的脂肪，使體內產生酮體而達到控制癲癇發作的目的。正常來說，人體能量消耗來源主要是碳水化合物分解後的葡萄糖，葡萄糖不夠的狀況下開始消耗脂肪，分解脂肪的時候也製造出酮體(圖一)。



圖一、酮體產生

## 什麼是生酮飲食？

1. 生酮飲食(ketogenic diet)是一種高脂、足夠蛋白質、低碳水化合物，誘導酮體(ketone bodies)產生的飲食；健康的飲食根據國民健康署的建議及生酮飲食比較(圖二)。



圖二、一般飲食與生酮飲食之比較

2.蛋白質：可依照小朋友的年齡、體重與身高正常的給予。

3.醣類：所有食用糖都是禁止的。



4.脂肪：需使用較多量的脂肪(約佔總熱量 80-90%)，

建議使用芥花油、橄欖油。

5.礦物質、維生素：不含糖份之多種維生及補充鐵劑與鈣質。

6.水分：適時補充。

### 如何計算並選擇生酮飲食？

計算熱量 1200 大卡生酮飲食，以臺中榮民總醫院營養室製作方法例如：白飯 70 克+豬肉 65 克+鮭魚 65 克+豆腐 30 克+植物油 95 克=碳水化合物 30 克、蛋白質 30 克、脂肪 107 克，如表一。

計算方式：碳水化合物  $1200 \text{ 卡} \times 10\% / 4 = 30 \text{ 克}$

蛋白質  $1200 \text{ 卡} \times 10\% / 4 = 30 \text{ 克}$

脂肪  $1200 \text{ 卡} \times 80\% / 9 = 107 \text{ 克}$

表一、臺中榮民總醫院營養室營養素計算方法

	重量 (克)	碳水化合 物(克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
白飯	70	28	2	0
豬肉	65	0	13	2
鮭肉	65	0	12	9
豆腐	30	2	3	1
植物油	95	0	0	95
		30	30	107

## 烹調原則

1. 食物烹煮前請確實秤重，植物油需要平均分配在各個餐次裡，比較容易產生酮體，以達到良好的效果。
2. 大量的油，可以加在飲料、湯、炒菜、鹹粥、湯麵等，但絕對禁止食用含糖食物。



## 副作用

1. 腹瀉、便秘、嘔吐和胃食道逆流。
2. 血脂變高。
3. 低血糖如冒冷汗、蒼白、意識障礙。
4. 骨質疏鬆症和骨折，需要加強補充鈣和維生素D。

## 結論

利用生酮飲食配合抗癲癇藥物以達到讓癲癇狀態穩定是現今一大治療，也被證實是有效的醫療輔助處置，期望藉由此衛教單張，讓家屬可以清楚且明白的瞭解，生酮飲食對癲癇兒童的重要性，進而減少對生酮飲食的疑慮，也同時增進此治療方式推廣的實用性。

★若您有任何疑問，請來電詢問:04-23592525-8046  
(4樓兒童加護病房)。

## 參考文獻

- 李亞芳、黃睦淳、劉凱莉、顏啟華：生酮飲食(ketogenic diet)之機轉及臨床應用·家庭醫學與基層醫療·33(9)263-268。
- 林佳璇、胡德璋、徐慧君、李兆俊：淺談生酮飲食社團法人中華民國糖尿病衛教學會·2017(4)37。
- 葉美成：正確認識生酮飲食·奇美醫訊 2019；6：26-28。
- 廖欣瑩、楊瓊瑜：生酮飲食及其他替代性飲食用於癲癇的治療·Nutr Sci J·2019(43)1：23~31
- 臺中榮民總醫院營養室：生酮飲食手冊：2018·取自  
<http://km.vghtc.gov.tw/default/preview.aspx?documentid=413943&ver=3&filename=047%e7%94%9f%e9%85%ae%e9%a3%b2%e9%a3%9f%e6%89%8b%e5%86%8a-%e7%87%9f%e9%a4%8a%e5%ae%a4.pdf&type=file>  
e.2019年6月5日
- Jong, M, Rho.(2017).How does the ketogenic diet induce anti - seizure effects? .Neuroscience Letters.637.4-10