

## 生酮飲食 (Ketogenic Diet)

何謂生酮飲食？

生酮飲食是一種精心設計的規定飲食，裏面大部分熱量是由脂肪提供，通常是黃油及奶油。熱量數字得十分準確計算，而這種飲食在鈣和某些維他命方面含量不足。因此，這種飲食必須由熟悉用法的營養師及醫生展開和監督。

它是怎樣發現的？

有些癲癇患者如節制飲食，發作就會不再出現，這種情況已為人所知數百年。在 1920 年代，Mayo Clinic 的醫生通過限制每日的總熱量及以脂肪提供 90% 的熱量，設計了一種模擬節制飲食的規定飲食。這種飲食十分費工夫，因此在 1939 年 Dilantin 被發現後，以及稍後有其他藥物可用時，這種飲食變得沒那麼流行。然而，有些醫療中心，特別是 Johns Hopkins Hospital，繼續對那些對藥物沒有反應的兒童使用這種飲食。在荷里活一名製片人(他的兒子開始這種飲食後不再有發作)製作了一段錄影帶之後，這種飲食大大流行起來。

它怎樣起作用？

無人知道這種飲食怎樣起作用，它的效果並不單是由於體內酮體生成過多或酸中毒所致。這方面的研究相當多，包括在溫哥華的卑詩兒童醫院(BC Children's Hospital) 所做的一項大型研究。

誰得到幫助？

肌躍性發作及失張力發作是對這種飲食有最大反應的發作類型，不過這種飲食實際上可用於所有發作類型。大約三分一病人不再有發作或見到重大進展，另外三分一有些得益，而這種飲食對餘下三分一的病人就全無幫助。

雖然有可能得到幫助的病人的年齡並無上限，不過心理年齡大於九歲的兒童，很多時已經養成某些食物偏好，並且變得相當獨立，這種情況可能令到嚴守這種飲食的規定更困難。在成人採用這種飲食方面，以往的經驗很少。

必須明白到這種飲食的風險高過大部分抗癲癇藥物的風險。因此，除非病人對兩至三種抗癲癇藥物沒有反應，否則這種飲食實際上是永不會用到的。

在溫哥華的卑詩兒童醫院有一項生酮飲食計劃。對至少兩種抗癲癇藥物沒有反應的病人會獲得考慮。計劃接受兒科醫生及神經科醫生的轉介。

必須依從這種飲食多久才知道它是否起作用？

會對這種飲食有反應的病人通常在最初幾星期就有反應。當病人起初沒有反應，飲食會調整。這種飲食是否有幫助，通常在三個月內就會清楚知道。

有沒有副作用？

必須明白到這種飲食的風險高過大部分抗癲癇藥物的風險。在開始這種飲食時，病人很多時會節制飲食，在這個時候監察血糖是很重要的。這種飲食在某些維他命和鈣方面含量不足，病人必須進食不含碳水化合物的添加劑。有形成腎石的危險，但確保孩子有充分攝取流質，可減低這方面的危險。會定期進行多種驗血，以確保孩子不會變得新陳代謝不穩定。

停服其他抗癲癇藥物嗎？

在這種飲食開始時，苯巴比妥及某些胺基丁酸通常會逐漸減少使用。不再有發作的病人很多時在幾個月後開始停服其他藥物。

接受這種治療需要多長時間？

不再有發作的病人通常維持這種飲食至少兩年。決定是否停止這種飲食，部分得視乎在兩年期滿時的腦電圖，以及其他因素，例如癲癇的成因及癲癇綜合症狀。停止這種飲食，通常是慢慢進行。如病人看來沒有得益，這種飲食通常會在三個月後停止。

有沒有其他要考慮之處？

在實際上和情緒上來說，這種飲食對家人都可能是十分艱難的治療選擇。最初幾星期很多時會令人精神緊張，家人有良好的支援網絡是很重要的。在準備食物方面有額外的工夫，有些兒童覺得很難遵守這樣嚴格的飲食規則。然而，如果具備有心思和富創見的策劃，以及對困難敏感，這些障礙是可以克服的。許多家庭妥善地應付這些挑戰，並且會同意，倘若這種飲食能消除或即使顯著減少孩子的發作，這方面的艱苦工作是值得的。