

當頑固性癲癇病童使用多種藥物，仍無法控制癲癇發作時，生酮飲食療法可以改善癲癇症狀。這是一種高脂肪低醣類的飲食，能使脂肪燃燒不完全，產生酮體。傳統生酮飲食，脂肪佔熱量85-90%，飲食脂肪克數與蛋白質醣類加總克數之比例是3.5~4:1。改良式阿金飲食，只限制每天攝取10-30克醣類，不限制熱量和蛋白質。生酮飲食治療都必須由醫師與專業營養師共同合作，個別化設計調配給患童，以減少癲癇的發作，並維持正常生長發育，避免副作用。

在正常的情況下，身體以葡萄糖當作能量來源，當葡萄糖供給受到限制，身體就會轉而燃燒脂肪。藉由嚴格控制食物種類、份量的攝取，以調整三大營養素的比例，讓身體產生酮體來控制癲癇發作。由於研究發現酮體在腦部具有保護神經細胞的作用，採用生酮飲食療法，可改善頑固型癲癇病童5成左右的癲癇發作。對於嬰兒點頭痙攣和先天代謝上無法分解糖分者，如葡萄糖載體蛋白(glucose transporter 1, GLUT1)和丙酮酸鹽脫氫酵素(pyruvate dehydrogenase)不足，特別有效。此外，對於Doose、Dravet和Lennox-Gastuat等病症，也有顯著治療效果。

實施生酮飲食，需要住院3-5天做完整相關抽血檢查，以及腦波檢查和測量骨骼密度等。專業營養師採個別化設計飲食份量調配給患童，醫師會密集監測觀察是否有低血糖或是其他孩子異常狀況等。主要照顧者必須利用這段住院時間，學習秤量食物份量，護理師也會教您學會如何使用試紙檢測尿酮價數。生酮飲食開始實施的頭幾天，會有一些短暫的併發症，包括脫水、昏昏欲睡、低血糖、嘔心、嘔吐和腹瀉等，但這些併發症通常可以獲得緩解。而長期的副作用包括便秘或腹瀉、血脂肪和膽固醇升高等問題，也可藉由調整飲食攝取的水分、膳食纖維和食物種類，或是搭配軟便劑、止瀉藥等藥物使用，得到改善。

孩子住院開始攝取生酮飲食療法，在出院後要於2-4周內回診，以確認是否依照營養師所設計之生酮飲食計畫執行，之後每3個月要持續追蹤各項營養醫療追蹤檢查。一般建議至少持續生酮飲食3-4個月，才能判定其成效。一旦生酮飲食療法可有效降低癲癇的發作，應該持續攝取2-3年或是更長的時間，一般依照病患及家屬意願持續接受專業個別化飲食治療和各項營養醫療追蹤檢查。

因為生酮飲食屬於極端飲食，營養比例為脂肪70-75%、蛋白質20%、碳水化合物小於10%，對照國民健康署建議的營養比例脂肪20%-30%、蛋白質10-20%、碳水化合物50-60%，顯然完全失衡。至於防彈咖啡，網路上盛傳做法是使用椰子油、奶油與咖啡。因為飲用椰子油與奶油讓人有飽足感，但身體器官、活動需要的是最好用的碳水化合物，當飲食缺乏碳水化合物時，只好使用的脂肪當作能量來源，因此得使體內脂肪減少，初期可達減脂、減重效果，但卻隱藏酮酸中毒、心臟相關疾病的風險。多餘脂肪令人頭痛！這些散不去的脂肪累積下來就成了高血脂，會黏在血管壁上或成為小塊狀在血液中流動，成了「未爆彈」，一不小心堵注血管就中風了。

生酮飲食目的本來不是為了減重，以脂肪成為身體最重要熱量來源，營養素攝取不足、不均衡，有害健康，不能長期食用；國健署建議的營養成分才是目前國際標準健康飲食，照著吃就對了。「極端飲食都不建議」，無論是吃太多或是吃太少，都會有問題，吃太多會太胖，脂肪太多，本來就是中風的高危險族群，吃得太少則會營養不良，容易產生發炎反應與干擾腸道生態，增加中風風險，營養均衡最好。想減肥，最根本的辦法是調整飲食與規律運動，營養攝取要均衡，可以跟營養師討論找出常用飲食中的地雷，進而改善，再配合規律運動，才能持久與健康。