



KETOGENIC DIET cho trẻ em

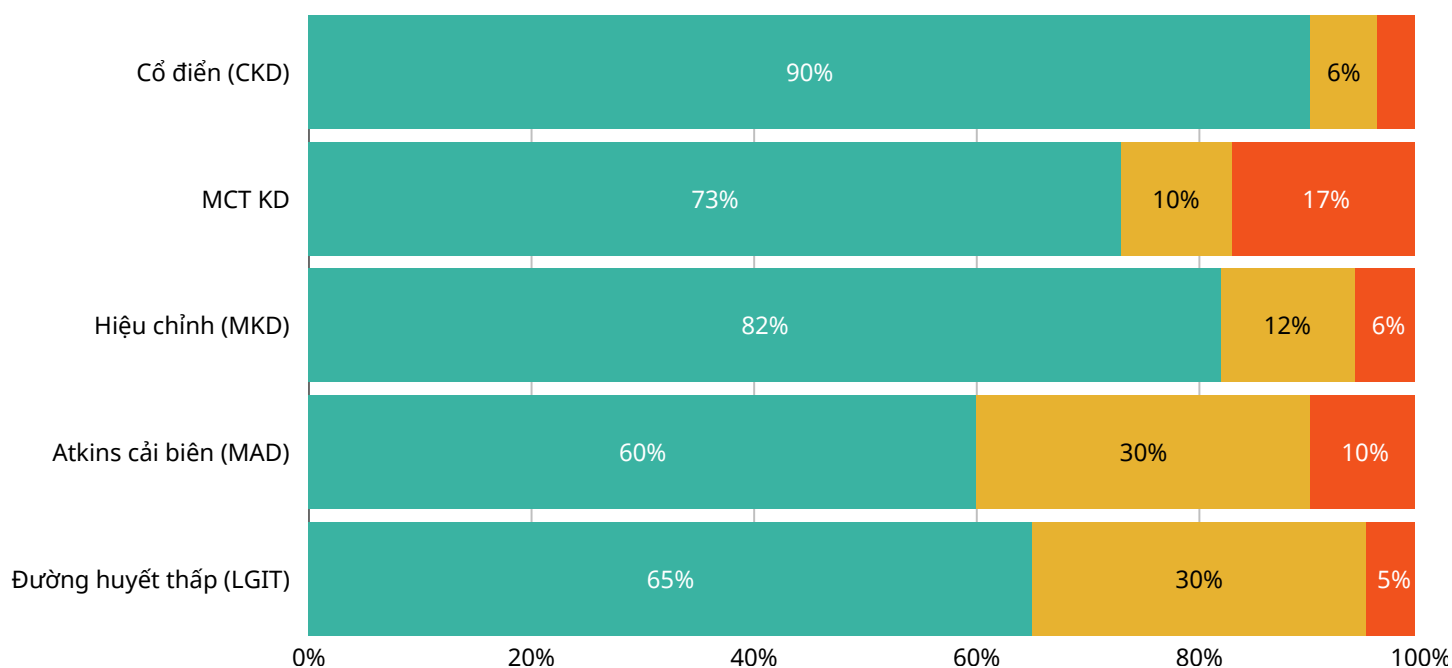
Chế độ ăn sinh ketones là gì?

Chế độ ăn sinh ketones là chế độ ăn với **lượng chất béo rất cao**, đủ đạm và tỷ lệ chất bột đường hạn chế. **Chế độ ăn ketone thể cổ điển** có hàm lượng chất béo chiếm khoảng 90% nên dễ dẫn đến tình trạng ăn kém, khó tuân thủ do chế độ ăn quá khắt khe. Do đó, nền y học và dinh dưỡng hiện đại đã phát triển các **phương pháp ăn ketones mới hơn** nhằm tăng khả năng tuân thủ và cải thiện cảm giác ngon miệng của trẻ.

Các loại chế độ ăn sinh ketones

Chế độ ăn ketones thể cổ điển	CKD	classic ketogenic diet
Chế độ ăn ketones giàu chất béo MCT	MCT KD	Medium-Chain Triglyceride ketogenic diet
Chế độ ăn ketones hiệu chỉnh	MKD	modified ketogenic diet
Chế độ ăn Atkins cải biên	MAD	modified Atkins diet
Chế độ ăn keto có chỉ số đường huyết thấp	LGIT	low glycemic index treatment

● Fat ● Protein ● Carb



	Cổ điển	Hiệu chỉnh	Atkins	MCT	LGIT
Tỉ lệ L / (P+G)	4 : 1	1 : 1 - 3 : 1	~ 1 : 1	1.9 : 1	0.67 : 1
% Lipid	~90%	70 - 80%	65%	50% MCT 21% LCT	60%
% Protein	6%	10 - 15%	29 - 32%	19%	28%
% Glucid	4%	3 - 15%	3 - 6%	10%	12%
Độ nghiêm ngặt	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★	★★★
Ưu điểm	Hiệu quả kiểm soát cơ cao nhất	Hiệu quả kiểm soát cơ cao	Linh hoạt, dễ áp dụng	Cho phép nhiều carb hơn, dễ ăn	Dễ tuân thủ, ít tác dụng phụ
Nhược điểm	Rất khó tuân thủ; cần cân đong chính xác	Rất khó tuân thủ	Khó tuân thủ	MCT gây đầy hơi, tiêu chảy	Hiệu quả thấp hơn keto cổ điển
Cần cân, tính toán chặt chẽ	✓ Bắt buộc	✓ Bắt buộc	✗	✓ Bắt buộc	✗
Thực phẩm chính	Kem béo, bơ, dầu, phô mai, protein hạn chế	Tương tự thể cổ điển nhưng linh hoạt hơn	Tương tự thể cổ điển nhưng linh hoạt hơn	Dầu/ bột MCT, bơ, dầu dừa	Thực phẩm có GI thấp, chất béo vừa phải
Đối tượng*	Trẻ < 2 tuổi, trẻ lớn	Trẻ < 2 tuổi, Trẻ lớn Dùng khi mới bắt đầu ăn keto hoặc khi giảm dần tỷ lệ L/(P+G) để quay về bữa ăn bình thường	Trẻ lớn muốn ăn nhiều carb hơn, gặp khó khăn khi duy trì chế độ ăn keto thể cổ điển	Trẻ bị động kinh nhẹ – trung bình, muốn ăn nhiều carb hơn, khó duy trì chế độ ăn CKD	

Lưu ý	*Trẻ < 2 tuổi chỉ sử dụng chế độ ăn keto thể cổ điển hoặc Modified keto
--------------	---