

生酮飲食

台中榮總營養室 營養師 廖瑞華

1

生酮飲食

- 低碳水化合物
- 高脂肪
- 適量蛋白質
- 產生酮體達到控制癲癇發作的目的

2



3

傳統生酮飲食

- 使用一般烹調用油
- 營養素比例
 - 碳水化合物 10%
 - 蛋白質 10%
 - 脂肪 80%

4

- 烹調用由的選擇
 - 橄欖油
 - 苦茶油
 - 亞麻仁油
 - 花生油
 - 芥花油

5

MCT 生酮飲食

- 脂肪來源主要為MCT油(中鏈脂肪酸)加少量一般烹調用油(約20-30cc)
- 營養素比例
 - 碳水化合物 $\leq 19\%$
 - 蛋白質 10%
 - 脂肪 $\geq 71\%$

6

以1500KCAL為例

	碳水化合物	蛋白質	脂肪
傳統生酮飲食	37.5公克	37.5公克	133.3公克
MCT生酮飲食	71.25公克	37.5公克	118.3公克

7

注意事項

- 可於衛生福利部食品資訊網或食物的食品標示可查食物三大營養素所含精確的克數
- 絕對禁止食用的食物包括所有含糖的食物
- 植物油及所有食物必需平均分配在各個餐次，使容易產生酮體

8

謝謝您的聆聽!

9