THE CENTER FOR
EPILEPSY & SEIZURE EDUCATION
IN BRITISH COLUMBIA

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ (Ketogenic Diet)

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ (ਖੁਰਾਕ) ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਡ, ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਕਤ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੈਟਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰੀਮ) ਤਾਕਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਖੁਰਾਕੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਕੁੱਕੀ ਜਾਂ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਾਰਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੇਲਗਾਮ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਟੱਡੀ ਦੇ, ਜਿੱਥੇ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਝਟਕੇ ਵਾਲੇ (ਮਾਇਆਕਲੌਨਿਕ), ਬੇਧਿਆਨੇ (ਐਬਸੈਂਸ) ਅਤੇ ਅਟੌਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਟੌਨਿਕ-ਕਲੌਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੈਨੌਕਸ-ਗੈਸਟੌਟ ਸਿੰਡਰਮ ਦੇ ਮਲਟੀ ਫੋਕਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਇਆਕਲੌਨਿਕ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ’ਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ, ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਸਤਪਾਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੈਲਰੀ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਹੀ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰੈਸਪੀਆਂ ਤਬਦੀਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਮਰੀਜ਼ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਅਖੀਰਲੇ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਆਜ਼ਾਪੀਨਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ?
ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਿਡਨੀ ਸਟੋਨ (ਗੁਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ) ਬਣਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਤਰਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਘਟਣਾ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ), ਕਬਜ਼, ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੀਜ਼ਰ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਈ ਈ ਜੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸਿੰਡਰਮ। ਖੁਰਾਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ?
ਖੁਰਾਕ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇਹ ਔਖੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤੇ ਅਕਸਰ ਬੜੇ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ। ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਖਤ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੋਚੀ ਵਿਚਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆਈ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸ੍ਰੋਤ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਰੀਸੋਰਸ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:
The Ketogenic Diet, A Treatment for Children and Others with Epilepsy, Fourth Edition
John M. Freeman, MD, Jennifer B. Freeman, Millicent T. Kelly, RD, LD
Demos Medical Publishing, 2007
ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਗਾਈਡ ਜਿਹੜੇ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਅਕਸ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਰੋਲ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ, ਫੂਡ ਡੈਟਾਬੇਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਭਾਗ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਐਟਕਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

The Ketogenic Diet…A Total Commitment
Texas Scottish Rite Hospital for Children
ਡੀ ਵੀ ਡੀ, 1997: 16 ਮਿੰਟ
ਇਕ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਜਿਹੜੀ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

First Do No Harm
Jaffe/Braunstein Films
ਡੀ ਵੀ ਡੀ, 1997: 94 ਮਿੰਟ
ਇਕ ਮੂਵੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਰਲ ਸਟਰੀਪ ਸਟਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਸ੍ਰੋਤ:

ਚਾਰਲੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟੂ ਹੈਲਪ ਕਿਉਰ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਐਪੀਲੈਪਸੀ

www.charliefoundation.org

ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਹਨ।

ਜੂਨ 2008 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਕੇ ਐੱਫ)

Reprinted with permission from the BC Epilepsy Society: www.bcepilepsy.com

Your local epilepsy support agency is:

THE CENTER FOR EPILEPSY & SEIZURE EDUCATION IN BRITISH COLUMBIA

#112 – 32868 Ventura Avenue

Abbotsford, BC V2S 6J3

604-853-7399   info@esebc.ca   www.esebc.ca